

きゅうしょくだより

れいわねんがつ
令和7年10月
おおさかしりつきたつみしようがっこう
大阪市立北巽小学校

さかな えいよう

魚の栄養とはたらきを知ろう

みなさん、ふだんどのような魚を食べていますか。海に囲まれた日本では、季節ごとにちがった魚がどれ、その魚に合わせた調理方法や加工がされ、昔から食べられてきました。魚にはわたしたちのからだに必要な栄養素がふくまれています。

○○.. 魚にふくまれる栄養素とはたらき ..○○

たんぱく質
筋肉や内臓、皮ふなど、体をつくるもとになる。

カルシウム
骨や歯をじょうぶにする。

鉄
血を作る。

ビタミンB₁
糖質をエネルギーに変える。

ビタミンA
目のはたらきをよくし、皮ふの健康を守る。

DHA(ドコサヘキサエン酸)
脳の発達やはたらきを助ける。

EPA(エイコサペンタエン酸)
血液の流れをよくする。

魚の加工品も取り入れて、魚を食べる機会を増やしましょう!

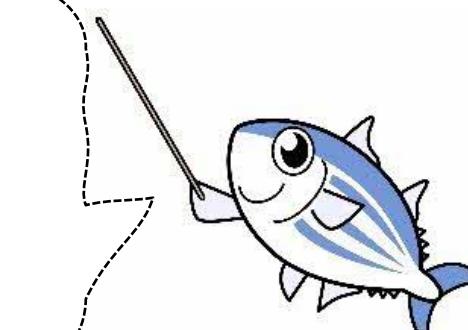
ねり製品

干もの

塩づけ

缶づめ

つくだ煮



10月1日(水)

かつおのガーリックソースがけ

かつおは、うま味成分のイノシン酸が豊富で、ビタミンDや鉄を多くふくみます。



とれる時期によって呼び名が変わり、春から初夏にかけては「初かつお」、秋は「もどりかつお」とよばれます。秋にとれるかつおの方が、あぶらがのっているのが特ちょうです。

給食に登場する今が旬の野菜

★れんこん★

10月2日(木) ふきよせ煮



10月21日(火) 焼きれんこん

★さつまいも★

10月3日(金)



鶏肉とさつまいものシチュー