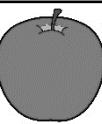


えいようだより



11月

平野区栄養教育推進事業

加美小学校

令和3年11月1日

さかな 魚をもっと食べよう！

四方を海にかこまれた日本は、新鮮な魚をとることができ、種類も多いです。いろいろな形や色があり、ユニークな魚もいます。そして、揚げたり、焼いたり、煮たり、サラダにしたりと、いろいろな料理方法でおいしく食べることができます。

魚には骨がありますが、上手な食べ方を紹介しますので、すすんで食べてほしいです。

さかな 魚のパワー

- おもに血やきんにくをつくるもとになる赤色の食べ物です。
- とても質のよい「たんぱく質」をとることができます。
- 魚のあぶらには血液をサラサラにしてくれる働きがあります。
- 小魚は骨ごと食べるので、おもに歯や骨のもとになる「カルシウム」をとることができます。



さかな 魚でとれるカルシウム

魚には、カルシウムの吸収をたすける栄養もはいってるので、成長期のみなさんにはかかせない食べ物です。しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。



11月のこんだてより

11月に登場する魚を使ったこんだてを紹介します。

★2日(火)

- ・あかうおのしょうゆだれかけ



★11日(金)

- ・焼きししゃも



★16日(火)

- ・わかさぎフライ



★17日(水)

- ・いわしのつみれ汁



★18日(木)

- ・さごしのおろしじょうゆかけ



★22日(月)

- ・アーモンドフィッシュ

★25日(木)

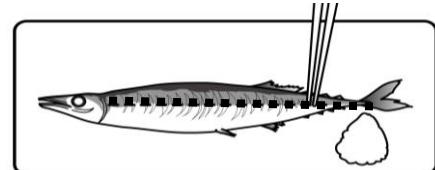
- ・なまりぶしのしょうが煮



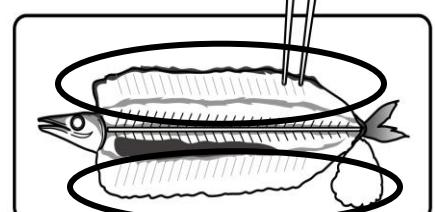
さかな た かた めいじん みち 魚の食べ方名人への道！

みなさん、魚を上手に食べることができますか？手順を覚えると、簡単・きれいに食べられます。魚の食べ方をマスターしましょう。

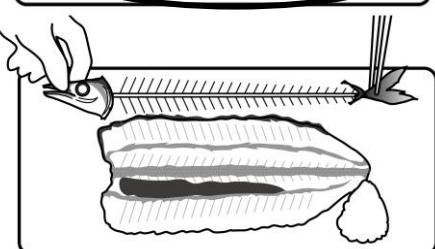
① 背骨にあたるように、はしをおして、よこに一本線を引く。



② 背の方とほらの方の身を食べる。



③ 背骨をとる。



④ 下の身を食べて、できあがり！！

魚の食べ方名人になれましたか？この食べ方は、いろいろな魚でつかうことができます。名人になって、友だちやおうちの人など、たくさんの人々に教えてください。みんなでおいしく食べましょう！