

れいようたより

ねん がつ ほ ご し ゃ
2015年 10月～保護者のかたへ
おおさかしりつ
大阪市立
てんがちゃ やしょうがっこう
天下茶屋小学校

さかな た もっと魚を食べましょう

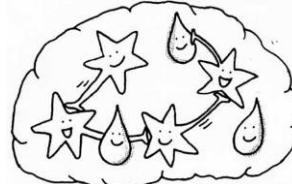
日本は四方を海に囲まれた国です。そのため、昔からたくさん魚を食べていました。魚には、体の中で血液や筋肉となるたんぱく質のほか、私たちの健康のために欠かせない脂肪が含まれています。これからは秋が旬のおいしい魚がたくさん出回る時期です。栄養豊富でおいしい魚をあらためて見直してみましょう。

さかな えい よう そ 魚の栄養素

あたま め 頭と目のまわり

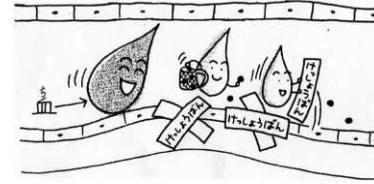
ビタミンA、ビタミンB₁のほか、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）とよばれる脂肪酸が豊富

【DHA】



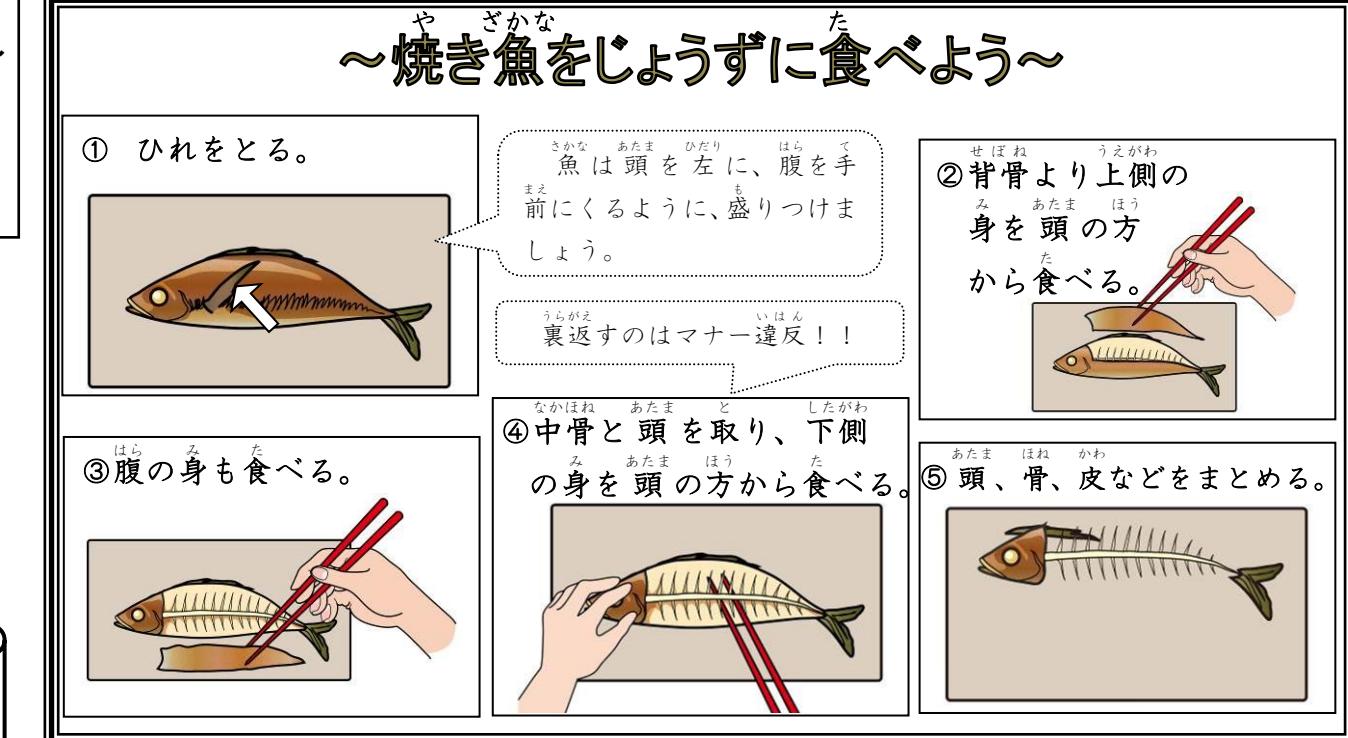
のう 脳のはたらきを活発にする かっぽつ 血液の流れをよくする

【EPA】



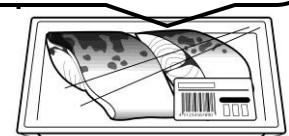
さかな 魚のカルシウム

魚のカルシウム吸収率は、小魚で33%です。牛乳(40%)に比べると少し低いですが、魚にはカルシウムの吸収を高めるビタミンDが多く含まれています。



☆ ラベルチェック ☆

めいしょう げんざいりょうめい てんかぶつふく
□名称 □原材料名（添加物含む）
ないようりょう ほぞんほうほう
□内容量 □保存方法
しょうひきげんまつ しょうみきげん
消費期限又は賞味期限
せいぞうぎゅううようどう しめい めいしょう じゅうしょなど
□製造業者等の氏名・名称、住所など



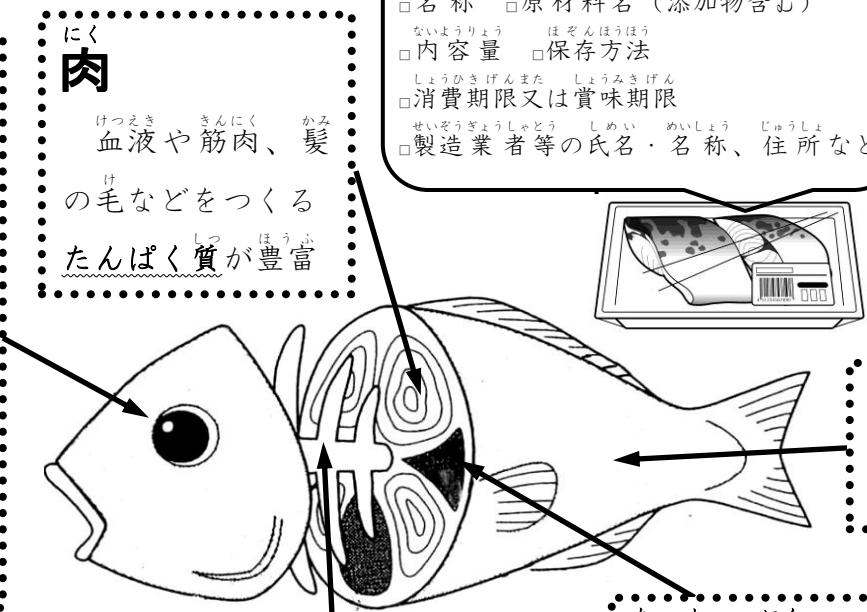
おいしい魚を選ぶコツ

- 目が白くなくて、にごっていないもの
- エラをもちあげて、あざやかな紅色をしているもの
- 魚の色があざやかに、ひかっているもの
- 皮がピンと張っていて、弾力のあるもの
- 小さな魚は、体がピンとして、ウロコがおちていないもの
- パックをかたむけて、パックの底に水や血が出ていないもの



かわ 皮

ひふ じょうぶ 皮膚を丈夫にするビタミンAや、炭水化物などをエネルギーにかえる手助けをするビタミンB₁が豊富



ち あ にく 血合い肉

かわ あかぐろ 皮のうらにある、赤黒いところ
けつえき てつぶん つか 血液をつくる鉄分や、疲れをとる
タウリンが豊富

タウリンには

わたし からだ さいぼう 私たちの身体や細胞を
せいじょう じょうたい もど 正常な状態に戻そうと
さよう する作用があります。
(たこ・いかなどに多い)