

きゅうしょくだより

令和2年11月5日
日本橋小中一貫校
大阪市立日本橋中学校
大阪市立浪速小学校

魚について知ろう

日本は四方を海に囲まれ、魚の種類も多く、昔から魚をよく食べてきました。
魚には、体をつくるたんぱく質、骨や歯をじょうぶにするカルシウムなど、たくさんの栄養素が含まれています。成長期みなさんに必要な栄養素が多いので、すすんで食べましょう。

☆魚のつくりと働き

頭や目のまわり
・血管や皮ふをしなやかにする

魚には部位ごとにいろいろな働きがあります。

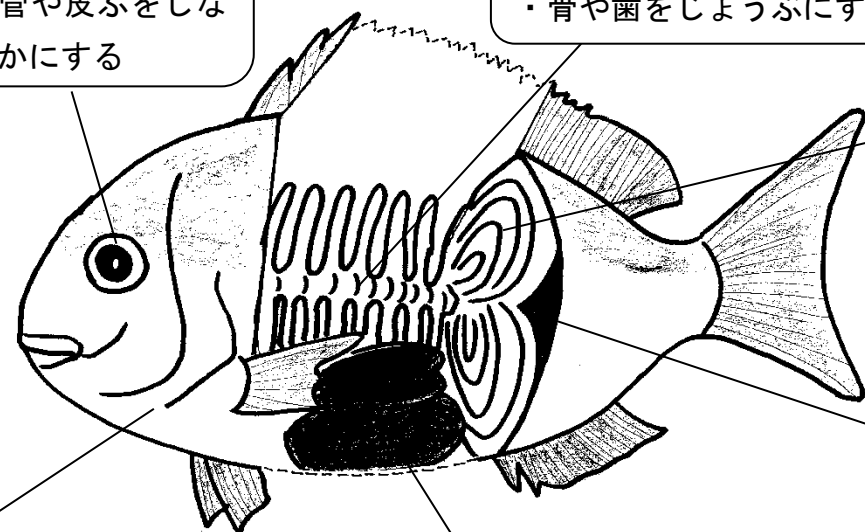
骨
・骨や歯をじょうぶにする

身
・筋肉をつくる

血合い肉
・血液をつくる
・血液の流れをよくする
・疲れをとる

皮
・皮ふをじょうぶにする
・成長の働きを助ける

内ぞう
・骨をつくる手助けをする

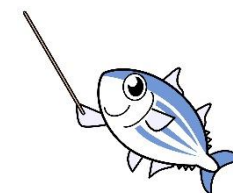


11月のこんだてより

☆11月に登場する魚☆

日	月	魚
2日	(月)	白身魚のフリッター
5日	(木)	あかうおのしょうゆだれかけ
12日	(木)	なまりぶしのしょうが煮
18日	(水)	焼きししゃも
27日	(金)	さごしのおろししょうゆかけ

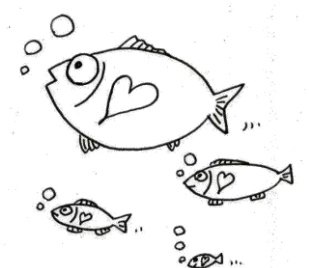
他に「ツナ缶」「いわしだんご」「ごぼう平天」など、魚介類を使った加工食品も登場します。



☆クイズ☆

○ヒントを参考にして何の魚か、考えてみよう！！
第1問

ヒント1…秋にいいよ。
ヒント2…細長いよ。
ヒント3…漢字で「秋刀魚」と書くよ。
ヒント4…給食にでてるよ。



第2問

ヒント1…成長すると名前が変わるよ。
ツバス⇒ハマチ⇒メジロ⇒○○
ヒント2…てり焼き、塩焼き、煮ものなどでも食べられるよ。
ヒント3…漢字で「鰯」と書くよ。
ヒント4…給食にでてこないよ。