

# 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

さかな

# 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。成長期のみなさんに必要な栄養素が多いので、すんで食べましょう。

## ★魚のつくりと働き

あたま  
頭や目のまわり

・血管や皮ふをしなやかにする

さかな  
魚には部位ごとにいろいろな働きがあります。

ほね  
骨

・骨や歯をじょうぶにする

み身

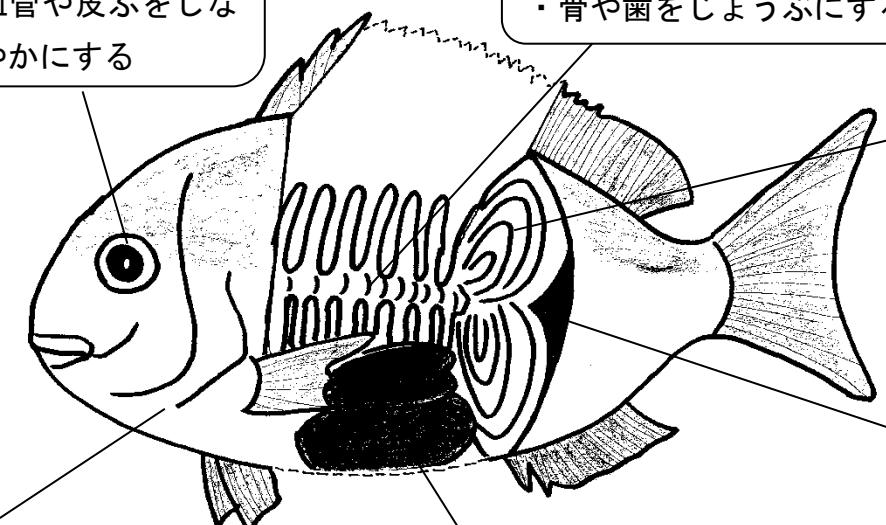
・筋肉をつくる

ちあ  
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

かわ  
皮

・皮ふをじょうぶにする  
・成長の働きを助ける



ない  
内ぞう

・骨をつくる手助けをする

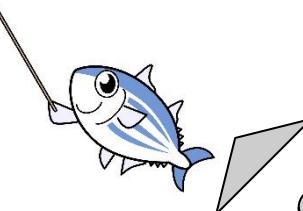


## 11月のこんだてより

### ★11月に登場する魚★

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)	さごしのおろしじょうゆかけ

ほか  
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★

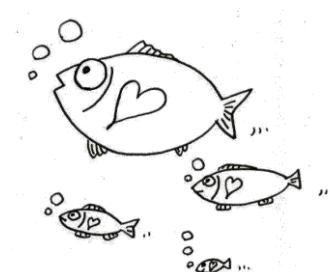
○ヒントを参考にして何の魚か、考えてみよう！！  
だいもん  
第1問

ヒント1…秋においしいよ。

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…給食にでてくるよ。



だいもん  
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。