



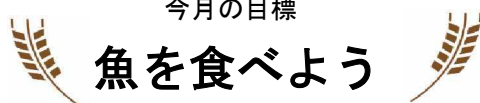
給食だより

令和8年10月

兵庫教育大学附属小学校
兵庫教育大学附属中学校

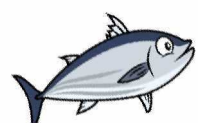
すこしずつ、外の空気がひんやりとして、虫の鳴き声が変わってきました。気温の変化が大きいと体調を崩しやすくなります。栄養バランスのととのった食事を心がけ、丈夫な体づくりをし、心身ともに実りの多い秋にしましょう。

今月の目標

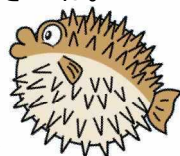


魚を食べよう

食欲の秋！秋には旬(よくとれ、一番おいしいとき)の食べものがたくさんありますね。秋刀魚や鮭も秋に旬をむかえる魚です。魚には、皆さんに必要な栄養がたくさんあります。魚のいいところをたくさん紹介するので、学校でもお家でも残さずに食べてくださいね。ぎょぎょぎょ！



いいことたくさん！魚パワー！！



魚は皮や骨にもたくさん栄養があります。大きな魚の骨は食べられませんが、小魚は丸ごと食べられるものがあります。

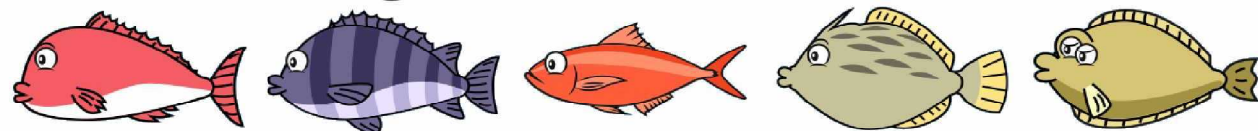
★筋肉(身)
血や体をつくるたんぱく質がたくさん入っています。

★皮
肉の部分より体の調子を整えるビタミンがたくさん入っています。

★頭と目のまわり
小魚は頭ごと食べるとよいでしょう。皮や骨と同じ栄養がたくさん入っています。

★骨
骨をつくり、丈夫にするカルシウムがたくさん入っています。

★血合い肉
体の調子を整えるビタミンや血の材料になる鉄がたくさん入っています。



青魚を食べると！？

「さんま」や「さば」などは「青魚」とよばれています。この魚の特徴は、体にとってもよい「あぶら」があります。DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)というあぶらです。この2つのあぶらがなぜ体にいいのかというと

1. 体の血をサラサラにしてくれる
2. 頭のはたらきをよくする
3. 視力の向上に関係している

などのはたらきを体の中でしてくれます。給食では「あじ」という魚がよく出ますがこれも青魚です。しっかり食べて元気な体でいましょうね。

～いろいろな青魚～



あじ



ぶり



いわし



さんま



さば

おさかなのじょうずな食べ方

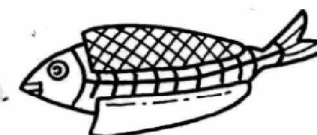


1



はしで魚の中心を、頭からしっぽの方へ、少し強くおさえていきます。上下のひれを取ります。

2



おさえたところから身が取れやすくなっています。食べやすい大きさにしながら、いただきます。

3



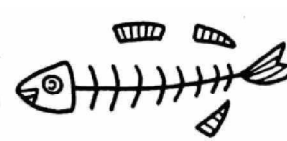
はしで下の身をおさえて、左手でしっぽをそっと持ち上げると、骨だけはずれていきます。

4



はずれた骨を皿の上におき、身を食べやすい大きさに、はしで切っていただきます。

5



最後に皿に残ったのはこれだけです。残りの骨はきちんとまとめておきましょう。

正しい向きはどっち！？ テーブルに並べるとき正しい向きはどっちかな？

①左に頭、右にしっぽ
奥に背中、手前に腹



②左にしっぽ、右に頭
奥に背中、手前に腹