



給食だより

令和4年10月
兵庫教育大学附属幼稚園

だんだんと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。また、10月は運動会があります。みんな全力で頑張れるようしっかり3食、食べるようにしましょう。

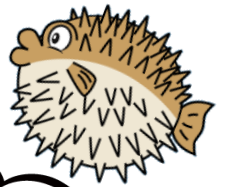
今月の目標 魚を食べよう

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、幼稚園でもお家でも残さずに食べてくださいね。

ぎょぎょぎょっ！



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)

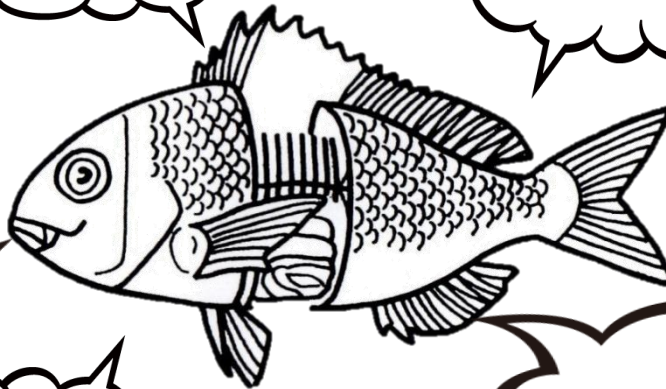
血や体をつくるたんぱく質がたくさん入っています。

★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。

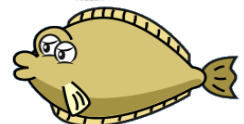


★骨

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。



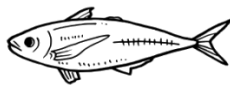
青魚を食べると!?

「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



いわし



さば



ぶり



さんま

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