



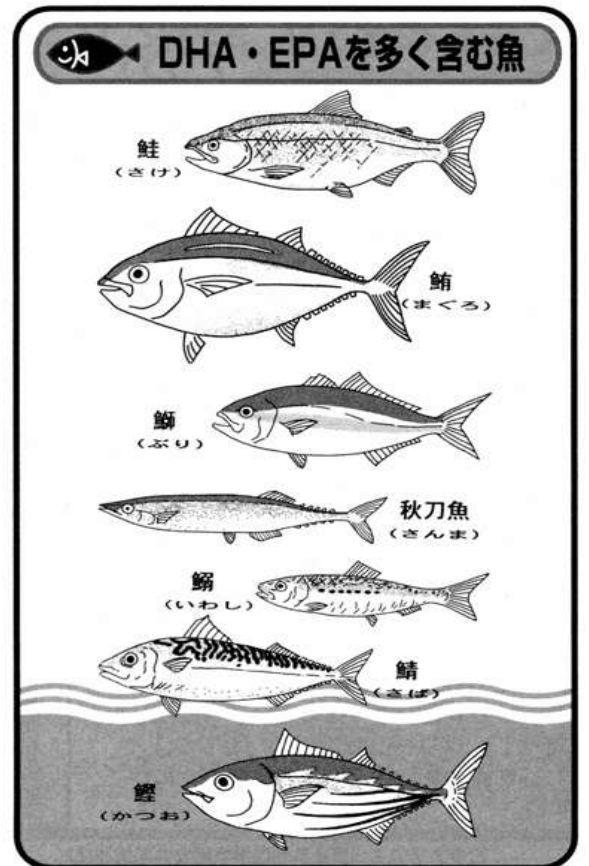
魚を食べて元気な体と頭を！

最近では家庭で肉を食べることが多く、魚を食べる機会が少なくなってきました。肉と魚はどちらも大切なたんぱく質源ですが、魚には DHA や EPA という体によい脂（多価不飽和脂肪酸）が多く含まれています。

これらは、血液をサラサラにしたり、脳の働きを助けたりする等の効果があり、成長期の子供たちにとってとても大切な栄養です。

こうした脂肪酸は体内で作ることができないため、食事からしっかり摂る必要があります。給食でも魚のメニューを取り入れていますので、苦手でも一口チャレンジしてみましょう。

肉と魚をバランスよく食べて、健康な体と頭を育てましょう！



23 日(木)「さんまのカレー風味焼き」が給食に登場
さんまを上手に食べよう



さんま



① 背骨にそってはしを入れる。



② 上側の身をとって食べる。



③ 下側の身をはがして食べる。



④ 背骨をとる。



⑤ 背骨があったところにそってたてに身をさく。



※小骨があるので気を付けて食べましょう。