

食育ひろば



平成 30 年

11 月

No.15

～みんなに伝えたい 食のおはなし～

「秋刀魚（さんま）」は、名前に秋が入っているこの時期が旬の魚です。さんま以外にも秋に旬を迎える魚は多く、みんなの体に必要な栄養素をたくさん含んでいます。



魚を食べたら体はどうなる？の巻

1) 今日の晩ごはんのおかずは旬のさんまです。

魚か～。
骨があるし、苦手だな～



2) 魚が苦手なんて、もったいない！
魚を食べると、こんなにいいことがあるのに。



なんと！！



3) 魚を食べると・・・

- 骨や歯が丈夫になる
小魚には骨や歯のもとになるカルシウムが豊富。
- 記憶力がよくなる
脳の細胞を活性化するDHAやIPAが豊富。
- 貧血の予防
魚の血合いは鉄分が豊富。

4) よし！
魚を食べよう



魚に含まれる栄養素は、
みんなが健康で丈夫に育つために、とっても必要なものだね。

