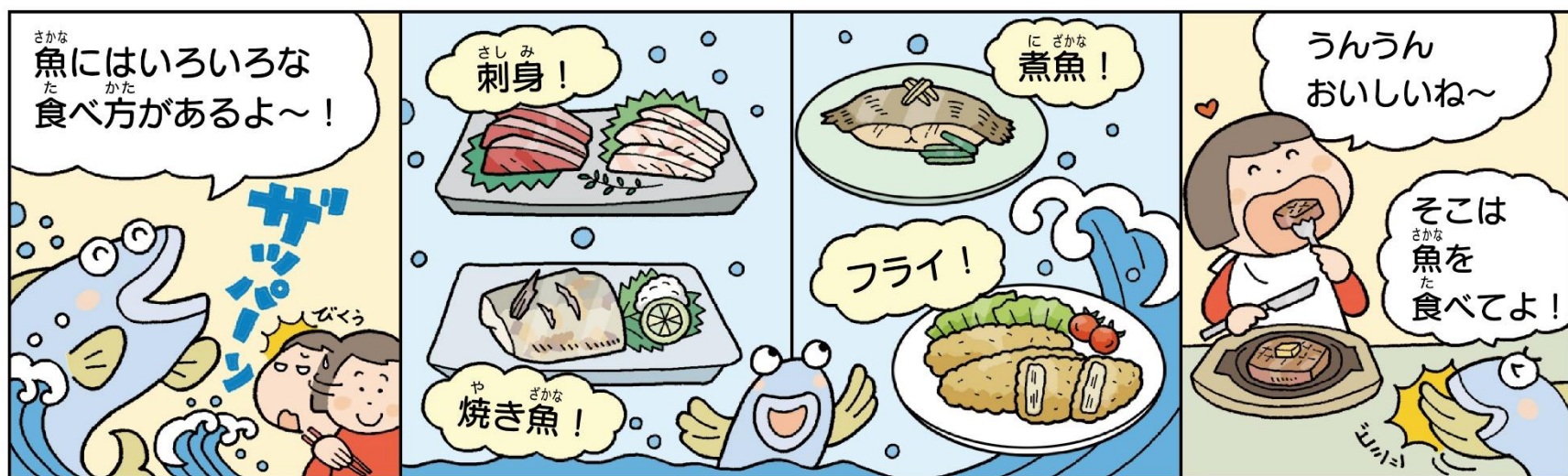


さかな 魚について

さかな 魚には、たんぱく質やカルシウムなどの 体をつくるのに必要
な栄養素がふくまれています。成長期に丈夫な 体をつくるために
も、積極的に 魚を食べましょう。



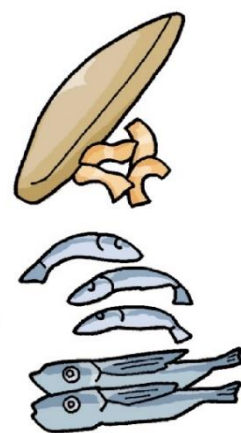
いろいろあるよ さかな りょう り 魚料理

さかな 魚は さしみ や たたき、 や さかな 煮魚、 に さかな 煮魚、 フライ、 ムニエル
など、 調理方法や味つけによっていろいろな料理があり
ます。旬の魚や地域の魚を味わってみませんか。



さかな げん りょう 魚が原料のだし

さかな 魚が原料のだしには、かつお節やさ
ば節、煮干し（かたくちいわし、とび
うおなど）などがあります。かつお節
（本枯節）は上品でまろやかな味わい、
さば節はこくがあってそばつゆに使わ
れるなど、それぞれのよさがあります。



転載元

家庭とつながる！新食育ブック③成長期に大切な食品

監修/小川万紀子 少年写真新聞社刊

とよなかし しょうがっこうきゅうしょく
豊中市の小学校給食でも、
に ぼ こ しる い
煮干し粉をみそ汁に入れたり、
かつお節でだしをとったりして
います。