

# きゅうしょくだより

尾道市教育委員会

# 11月

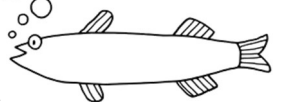
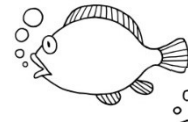
「食育の日」・毎月19日は「感謝・完食」の日（残菜ゼロの取組）（令和2年度）



秋も一段と深まり、紅葉が美しい季節となりました。晩秋とよばれるこの時期は、魚、肉、野菜、果物などのおいしさが一段と増してきます。冬の訪れに備えて、秋の実りをバランスよく生かした食事で、寒さに負けない体づくりに励みましょう。

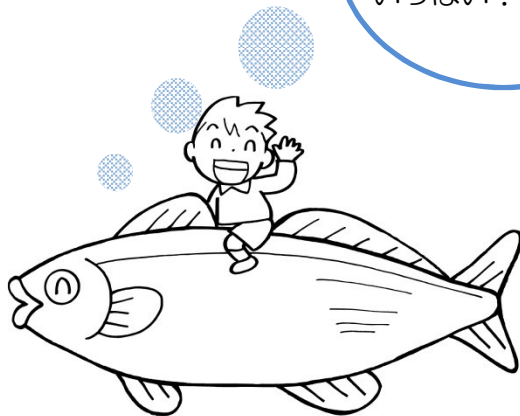


## さかな た 魚を食べよう！



秋から冬にかけておいしくなる魚が出回ります。旬の味をあじわいながら、脂がのった魚をしっかりといただきます。

### ◎ 魚は栄養満点



#### 肉

良質なたんぱく質がいっぱい！

#### 内臓

ビタミンやミネラルがたっぷり。

#### 骨

カルシウムがいっぱい！

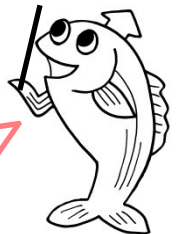
#### 血合い

ビタミン類と鉄分がたっぷり。

#### 皮

ビタミンA、B2が豊富。

他にも、魚の頭や目にも血管や皮ふを丈夫にしてくれる栄養成分が多く含まれています。



### ◎ 魚の脂はすごい！

さんまやいわしなど、青魚の脂肪には、DHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）が含まれています。血液をサラサラにして動脈硬化などの生活習慣病を防ぐほか、DHAは脳の働き、視力の向上に関係していると言われています。



あき 秋に尾道でとれるおいしい魚は、  
さかな たちうお・かかれい・ほご(かさご)・あなご