

ほいけんたより

9月  
保健体育  
の目標



組み合わせの文を作ろう。

9月  
保健体育  
の目標

7-2 山中紅家  
7-2 中田陽菜  
3-4 松浦里輝  
3-2 池田遥樹

組

Q この魚は  
何でしょう?



- ① ウナギ ④ 秋刀魚
  - ② オジサン ⑤ 鰯
  - ③ サンマ ⑥ 鮫
- # ⑤ V

この季節、旬の魚といえばさんまです。  
 秋になるとあぶらがたくさん含まれた。  
 さんまが大量に水揚げされます。この  
 さんまに含まれるあぶらは、脳の働き  
 をよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)  
 や悪玉コレステロールを減らす働きのあ  
 るIPA(イコサペンタエン酸)が多く含  
 まれています。

あぶらがのっておいしいよ!