

さかな た
魚を食べよう！

にっぽん

うみ かこ

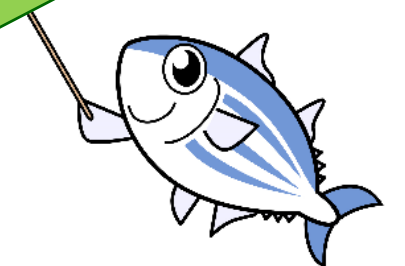
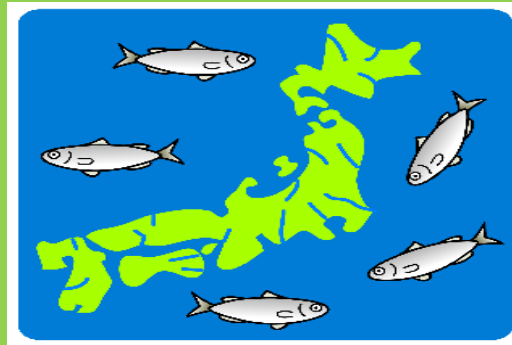
日本はまわりを海に囲まれているため

き せつ

さかな あじ

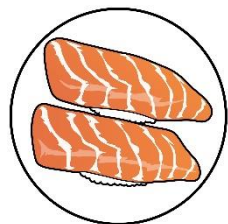
季節によってさまざまな魚を味わうこ

とができるよ。

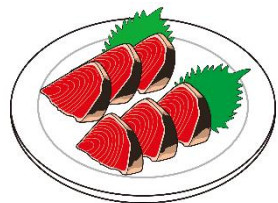


りょう り ほうほう

料理方法もいろいろ！



すし



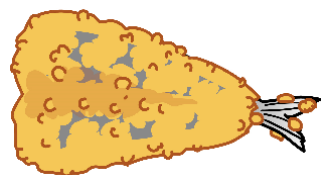
さしみ



しお や
塩焼き



に
煮つけ



フライ



てんぷら

いろいろ楽しむための
いろいろ楽しめます！

さかなりょう り す
どんな魚料理が好きですか？

さかな

魚のえいよう

すごいでしょ!



★たんぱく質がいっぱい★

さかな

せいちょう

たいせつ

しつ

魚には成長するために大切なたんぱく質が

おお

多くふくまれているよ。

きんにく

けつえき

ない

からだ

筋肉や血液、内臓、ひふなど体をつくる

もとになるよ!



こざかな
小魚

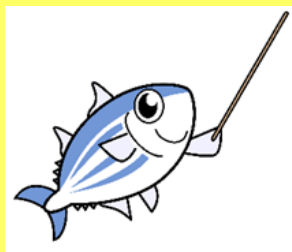


★まるごと食べれば ほねもじょうぶに!★

こざかな
小魚（ししゃも・ちりめんじゃこなど）は、ほね
ごと^た食べることができるので、カルシウム^{おお}が多くとれ
ほねや^は歯をじょうぶにします！！



さらに、カルシウムの^{きゅうしゅう}吸収をよくする、
ビタミンDもふくまれているよ！！



★ここが違う！ 魚のあぶら★

あおざかな

青魚（いわし、さば、さんまなど）のあぶらには、

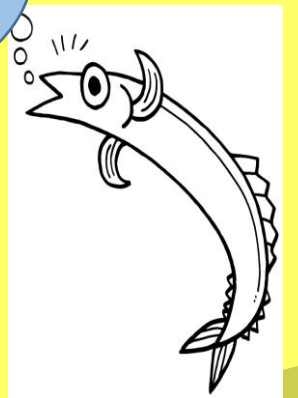
DHA（ドコサヘキサエン^{さん}酸）や EPA（エイコサペン

タエン^{さん}酸）が^{おお}多く^{ふく}まれます。

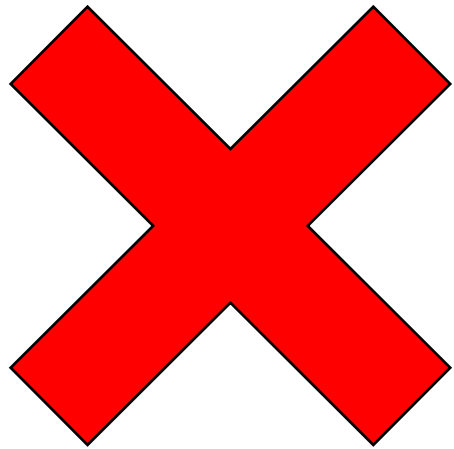
にく
肉よりもたくさん
あるよ！

けつえき ^{なが}
血液の流れをよくしたり、

あたま ^{はたら} ^{たす}
頭の働きを助けます。

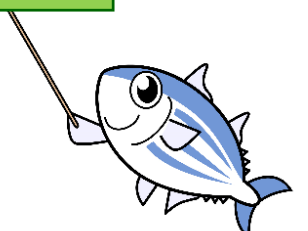


こたえ



ミニフィッシュの^{げんりょう}原料は
いわしです！

にぼし や ちりめんじゃこ
もいわしが^{げんりょう}原料です。



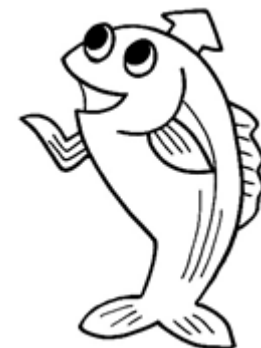
がっ とうじょう さかな
9月に登場する魚 こんだて

9日（木）ツナとチンゲンサイのいためもの

16日（木）さごしのしおや塩焼き

27日（月）さけのしょうゆふうみや風味焼き

ツナはマグロだよ！



きょう
今日のこんだてのさごしは、

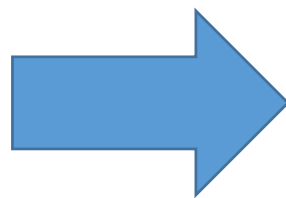
サイズごとに呼び名が変わる出世魚しゅっせうおです。

さごしが大きおおくなるとさわらよと呼ばれます！



さごし

およそ40~50 cm



さわら

70 cmいじょう以上



あき
秋は、



さかな きせつ
魚がおいしい季節です。



うみ さち
海の幸をみんなで



おいしくいただきますしょう！

