

えいようだよ

11月

さかな
魚を^たもつと食べよう！

四方を海にかこまれた日本は、新鮮な魚をとることができ、種類も多いです。いろいろな形や色があり、ユニークな魚もあります。そして、揚げたり、焼いたり、煮たり、サラダにしたりと、いろいろな料理方法でおいしく食べることができます。

魚さかなには骨ほねがありますが、上手じょうずな食たべ方かたを紹しょう介かいしますので、すすんで食たべてほしいです。

さかな

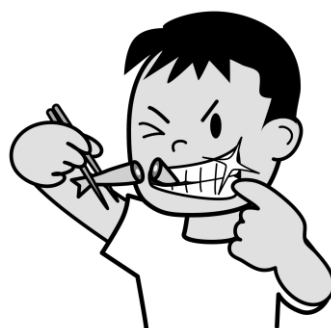
さかな
魚のパワー

- おもに^ち血^{あかい}や^たき^{もの}んにくをつくるもとになる赤色の食べ物です。
- とても^{しつ}質^{しつ}のよい「たんぱく質」をとることができます。
- 魚^{さかな}のあ^{けつえき}ぶ^{はたら}らには血液をサラサラにしてくれる働きがあります。
- 小^こ魚^{さかな}は骨^{ほね}ごと^た食^はべるこ^{ほね}とができるので、おもに歯や骨のもとになる「カルシウム」をとることができます。



さかな
魚でとれるカルシウム

魚には、カルシウムの吸収をたすける栄養もはいつて
いるので、成長期のみなさんにはかかせない食べ物です。
しっかり食べて、丈夫な体をつくりましょう。



11^{がつ}月のこんだてより

1 1 月に登場する魚を使ったこんだてを紹介します。

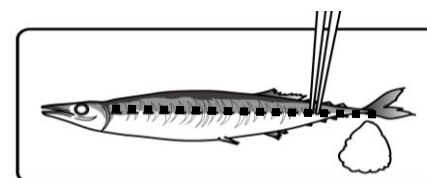
- | | | | |
|--------------------------|---|----------------------------|---|
| ★2日 ^か (火) |  | ★18日 ^{にち} (木) |  |
| ・あかうおのしょうゆだれかけ | | ・さごしのおろししょうゆかけ | |
| ★11日 ^{にち} (金) |  | ★22日 ^{にち} (月) | |
| ・焼きししゃも | | ・アーモンドフィッシュ | |
| ★16日 ^{にち} (火) |  | ★25日 ^{にち} (木) | |
| ・わかさぎフライ | | ・なまりぶしのしょうが ^に 煮 | |
| ★17日 ^{にち} (木) |  | |  |
| ・いわしのつみれ汁 ^{じゅう} | | | |

さかな た かた めいじん みち

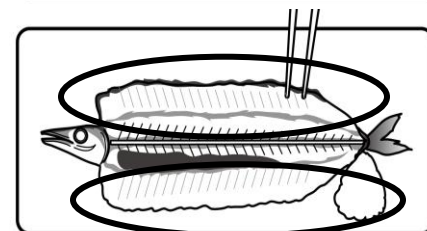
魚の食べ方名人への道！

みなさん、魚を上手に食べることができますか？手順を覚えると、簡単・きれいに食べられます。魚の食べ方をマスターしましょう。

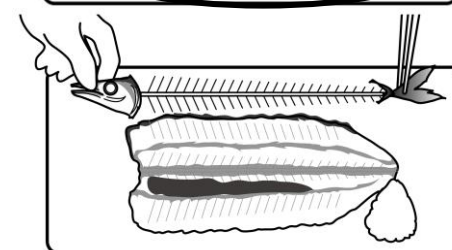
- ① 背骨にあたるように、はしをおしあて、よこに一本線を引く。



- ② 背^せの方^{ほう}とはらの方^{ほう}の身^みを食^たべる。



- ③ 背^せ骨^{ほね}をとる。



- ④ 下の^{した}身^みを^た食べて、できあがり！！

魚の食べ方名人になれましたか？この食べ方は、いろいろな魚でつかうことができます。名人になって、友だちやおうちの人など、たくさんの人に教えてください。みんなでおいしく食べましょう！