

にいがたの お魚さかなを食べよう!

みなさんの住んでいる新潟には、広く豊かな海があり、600種類以上の魚や水生生物が生息しています。そして、約2,000人の漁師さんが、その海の恵みを守りながら、皆さんに、新鮮でおいしい魚を届けてくれています。

本日、皆さんの給食にお届けしたのは、

新潟の漁師が自信をもってお届けする冬ふゆの魚さかなの王様おおさま

ブリ

本日の魚を獲ってくれた漁師さんからメッセージが届いています!

うちかい ふぎょうせいさんくみあい としま
内海府漁業生産組合の戸島です。
さど おおがたていち あみ りょうし
佐渡の大型定置網で漁師をしています!
さど ではたくさんの魚さかながとれます! 魚さかなは美味しく、とても体からだに良い食べ物です。
わがや こども さかな だいす げんき
我が家の子供たちも魚が大好きで、とても元気です! みんなも、
たの 楽しくお魚さかなを食べて、強い体からだをつくるっちゃ!



さどしわしざきぎょう
@佐渡市鷲崎漁港

ブリクイズ!

Q1 新潟県では、ブリはどのくらい獲れている?

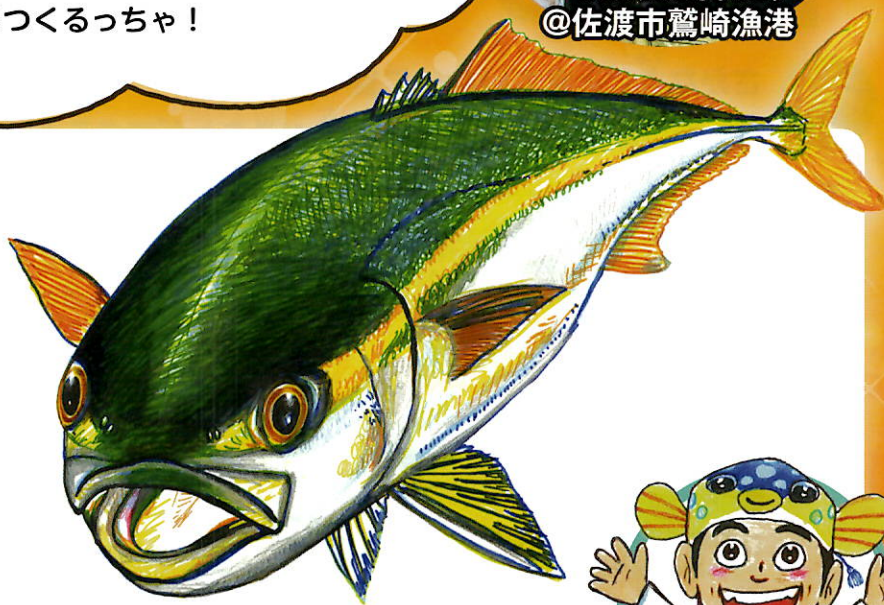
- ①500トン ②1,000トン
③2,000トン以上

Q2 ブリの寿命は何年?

- ①1年 ②8年 ③20年

Q3 ブリの小さい頃の呼び名でないものはどれ?

- ①イナダ ②ワカシ ③ゼイゴ



←答えはこちら
ぜんもんせいかいでき
全問正解出来たかな?



「新潟おさかな大使」
さかなクン

みんなの健康を守るおさかなパワー

おさかなには、人間の体に必要な栄養がたくさん含まれています
 好き嫌い無く、何でも食べれば、体が強くなって、頭も良くなります
 お家でも是非、おさかな料理をたくさん食べて下さいね(・) <<

さかなに含まれる体に良い栄養素

DHA (ドコサヘキサエン酸)

血液をきれいにしたり、脳細胞をつくる大切な栄養です。また、脳のはたらきを活発にすることによって、記憶力や学習能力を高めたりします。DHAは青い魚(クロマグロ、ブリ、サバ、サンマ等)に特に多く含まれています。

EPA (エイコサペンタエン酸)

人の体の中では作ることが出来ない物質で、青い魚に多く含まれている栄養素です。血が血管の中で固まるのを抑えたり、体の炎症を抑えたりするため、脳血栓や心筋梗塞などの病気を予防する働きがあります。

タンパク質

人の体を作る重要な栄養素です。魚に含まれるタンパク質の多くは消化されやすいため、赤ちゃんからお年寄りまで無理なく食べることができます。

タウリン

血液中の悪玉コレステロールを減らして、善玉コレステロールを増やします。血液中的中性脂肪を減らしたり、視力の衰えを防ぐ働きがあります。

骨があってもこわくない!

お魚を上手に
 食べる方法を教えるよ!

その1 さかな丸ごとをていねいに食べる!
 はしをうまく使うと、きれいに食べることができるよ!



あたまから尾に向かって、中骨にそってはしを入れる。

おもての身を食べる。

のこりの身を食べる。

!! ごちそうさまでした !!

その2 さかな料理と合う主食や副菜と組み合わせて食べると最高!

食べやすいように、もりつけることも大切だよ。



中骨にそって身を取り、食べる。



あたまを持ち、中骨の下にはしを入れて中骨を取りはずし、向こう側に置く。



自分の食べ方と比べてみましょう。

ナイフやフォークでは、左のような使い方はできません。ちょうどよい長さ、先が太すぎないはしを選びましょう。

一般財団法人東京水産振興会「さかな丸ごと探検ノート」p33(2011)



このパンフレットに関するお問い合わせは
 新潟県農林水産部水産課まで!

水産課 HP は
 コチラから →

