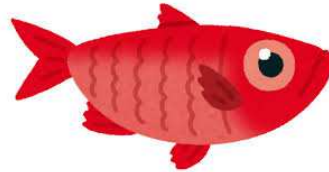


魚をもっと食べよう！



魚クイズ

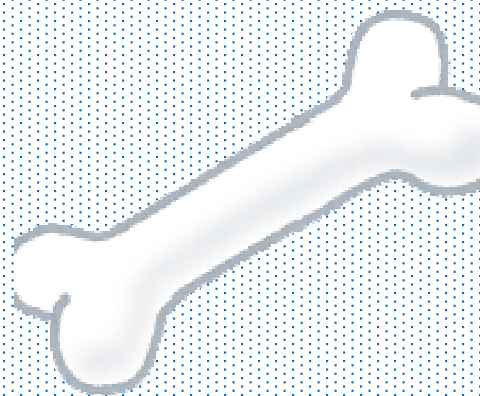




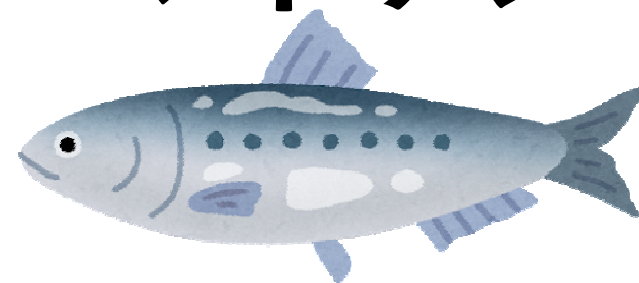
カルシウム吸収を促す
ビタミンDの含有量が多いのは
どっち？（1匹あたり）



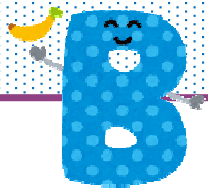
マアジ



マイワシ



答え

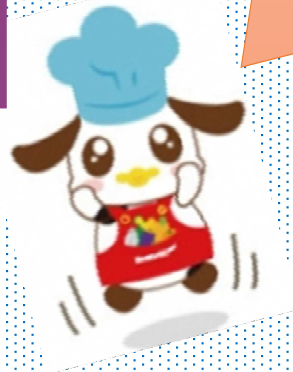


マイワシ



マアジ1匹（可食部約70 g）
ビタミンD $6.3 \mu\text{g}$

マイワシ1匹（可食部約40 g）
ビタミンD $12.8 \mu\text{g}$
です。



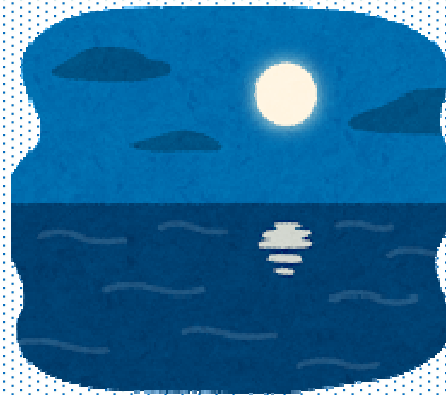
魚には、骨のもとになるカルシウムも
含まれているよ



寿命が短いのはどちらの魚？



サンマ



マサバ



答え



サンマ



サンマの寿命は約2年、
産卵数1000～3000個

マサバは10年、
10～40万個

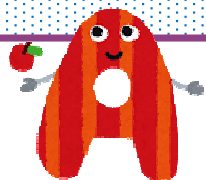
サンマは、卵が大きく、生まれた
時にすでに親に似ている、死亡率
が低いという特徴があります。

少産の子育て上手！





「柳葉魚」は何と読む？



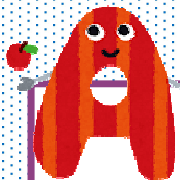
ししやも



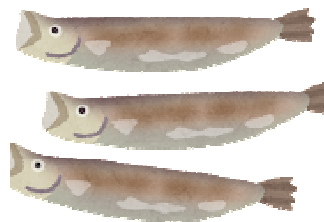
きびなご

答え

朝食によく食べるよ



ししゃも



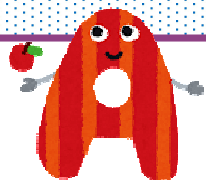
体長：12～18 c m

生息：北海道太平洋沿岸部

日本固有の貴重な魚。
店頭販売の子持ちししゃもの
大半は輸入品の「カペリン」
や「カラフトししゃも」



「翻車魚」は何と読む？



いるか



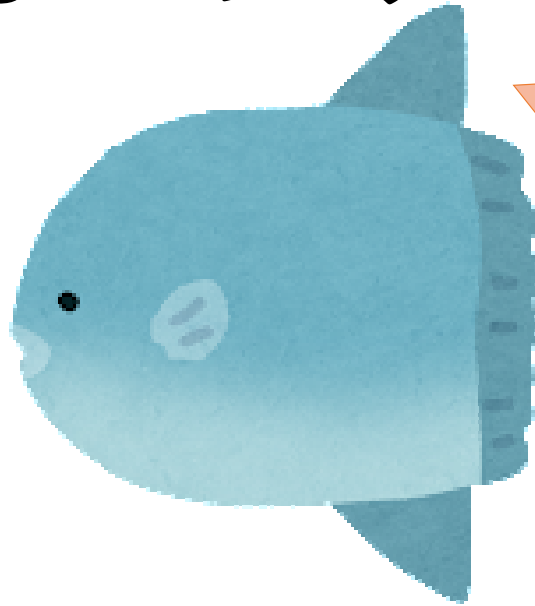
まんぼう

答え

モグちゃん、初対面！



まんぼう



体長 3 m
生息：世界中野温帯及び
熱帯の外洋

実はフグの仲間
クラゲやイカを食べる。

何問正解できたかな？



魚を使用した美味しい
レシピもページの最後で
紹介しているよ！
ぜひチェックしてみてね♪



魚レシピの紹介



秋に食べたい魚
といえば・・・

さばや鮭のレシピがソラ
レピに掲載されています。
ぜひ、お試しください。

人気のシーフードレシピをおうちでも楽しもう！

