



きょう かん あかみ  
 今日(きょう)はさけ(かん)に関するクイズです！さけ(あかみ)は赤身の  
 さかな しろみ さかな  
 魚(さかな)でしょうか？それとも白身(しろみ)の魚(さかな)でしょうか？  
 せいがい しろみ さかな み いろ あか  
 …正解(せいがい)は、白身(しろみ)の魚(さかな)です！さけ(み)の身(いろ)の色(あか)が赤(あか)っぽ  
 み  
 く見える(み)のは、アスタキサンチンという色素(しきそ)が含  
 まれている(あかみ)ため(あかみ)で、赤身魚(あかみ)の色(いろ)とは別(べつ)の色素(しきそ)によ  
 るもの(あかみ)なのです。アスタキサンチン(あかみ)は、えび(あかみ)やかに  
 ふく  
 にも含(ふく)まれています。



りょうり うし りょうり からだ なか おも  
 料理(りょうり)の後ろ(うし)のマーク(りょうり)は、その料理(りょうり)が体(からだ)の中(なか)で主(おも)  
 はたら あらわ  
 にど(はたら)んな働(あらわ)きをする(あらわ)かを表(あらわ)しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね  
 筋肉(きんにく)や骨(ほね)をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの  
 体(からだ)の調子(ちょうし)を整(ととの)える…\*

あ  
 おろし和え\*

ぎゅうにゅう  
 牛乳○

さけのごまフライ○★

ごはん★

く 臭(く)だくさんみそ汁(しる)★○★