



きょう かん あかみ  
今日はさけに関するクイズです！さけは赤身の  
さかな しろみ さかな  
魚でしょうか？それとも白身の魚でしょうか？  
せいがい しろみ さかな み いろ あか  
…正解は、白身の魚です！さけの身の色が赤っぽ  
み しきそ ぶく  
く見えるのは、アスタキサンチンという色素が含  
まれているため、あかみさかな いろ べつ しきそ  
赤身魚の色とは別の色素によ  
るものなのです。アスタキサンチンは、えびやかに  
ふく  
にも含まれています。



りょうり うし りょうり からだ なか おも  
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主  
はたら たらわ  
にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね  
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの  
体の調子を整える…\*

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 臭だくさんみそ汁\*○★