



あかうお さかな なまえ からだ あか さかな  
 赤魚とは、魚の名前ではなく体が赤い魚の  
 そうしょう だいひょうてき さかな がいこく  
 総称です。代表的な魚には、外国の「アラスカ  
 又メケ」という魚があり、販売されている赤魚の  
 ほとんどがアラスカ又メケといわれています。  
 あかうお み  
 赤魚はクセがなく身がふっくらしているので、ど  
 んなりょうり あ  
 んな料理にも合います。



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  
 にどんな したら はたら 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…＊

す あ  
ごま酢和え＊★

ぎゅうにゅう  
牛乳○

あかうお て や  
赤魚の照り焼き○★

むぎ  
麦ごはん★

しる  
みそ汁○