

☆魚について知ろう 年 組 番 名前

1) お魚クイズに挑戦!!



Q1, 次に挙げる魚の名前(漢字)にふりがなをつけてみよう。

鯖 鮪 鰹 鯛 鮭 鰯

鰯 鱈 鰾 鮎 鱈 鱈

太刀魚 秋刀魚 鮫鯨 柳葉魚

河豚 海胆(雲丹) 烏賊 鮫

Q2, 次に挙げる子の親魚の名前を下から選んでみよう。

- いくら () たらこ ()
- かずのこ () キャビア ()
- ぶりこ () からすみ ()

にしん・さけ・うなぎ・はたはた・ほら・ちょうざめ・すけとうだら・いか・ぶり

Q3, よく使われる言い回しやことわざについて () に適する語句を入れよう。

- () をよむ……………実際より多く言って数量をごまかすこと
- () をこぼす……………ブツブツ不平不満をこぼすこと
- えびで () をつる……………小さな元手で大きな利益をねらうこと
- () さま……………人をだます行為
- で () め……………出たところ勝負でいいかげんなこと
- () をさがす……………わずかなミスを見つけて指摘すること
- 目から () ……………よく理解できなかったことが、何かをきっかけに急に理解できるようになること

2) 魚をもっとよく知ろう!

1、「魚を食べると頭がよくなる。」ってほんと?

- 魚は、6つの基礎食品で分類すると(①) 群)の食品なので(②))が多く、平均すると20%も含まれている。〈肉と同じ程度〉
- 魚に含まれる脂質量は季節によって変化し、最も脂がのっておいしい時期を(③))と呼んでいる。魚の脂質は不飽和脂肪酸が豊富で、背の青い魚には(④))や(⑤))が含まれている。

脳のために DHA、血液のために EPA —DHA、EPA を多く含む魚—

DHA (ドコサヘキサエン酸)	EPA (エイコサペンタエン酸)
<ul style="list-style-type: none"> • 悪玉コレステロールを減らしてくれる。 • 脳や神経組織の機能を向上させる。 • 視力が向上する。 	<ul style="list-style-type: none"> • 血管内で固まった血液を溶かしてくれる。 • 血液中の中性脂肪やコレステロールを減らす。 <p>※EPA は、IPA(エイコサペンタエン酸)ともいいます。</p>
①まぐろ ②ぶり ③さば ④さんま ⑤さわら	①いわし ②さば ③さんま ④にしん ⑤ぶり

2、鮮度のよい魚を見分けるポイントは?

- 目が(⑥))。
- 身がしまっていて(⑦))があり、色や模様が(⑧))。
- パックに(⑨))がたまっていない。

魚の赤身・白身ってなに?

- 赤身の魚は、脂質が多く味が濃厚である。
→
- 白身の魚は、脂質が少ないものが多く味が淡白である。(病人・乳児にも向く)
→

3、調理上の性質を知っておこう。

- 魚に多く含まれる(⑩))は、加熱すると(⑪))性質がある。焼き魚…最初に(⑫))して、表面のたんぱく質をかため、(⑬))を逃がさないようにしてから、火を弱めて中まで火を通す。
- 煮魚…煮汁を(⑭))させてから魚を入れ、のちに火を弱めて中まで火を通す。
- 魚には独特の(⑮))があるので、香りのある調味料を使って調理したり、薬味を添えることが多い。(⑯))