

# おさかな 一匹 上手に食べよう!!

骨が分ると 食べ方が分かる

## 魚の食べ方



頭を左におき、表側の背⇒表側の腹⇒裏側の順番で、左から右へと一口大に身はすして食べていくのがコツ

1

背骨にそって箸で切り目を入れましょう。皮に目印になる線があります。



2

頭のすぐ後ろに箸を入れて皮を切り、背の身から食べはじめましょう。背骨からたてに出る小骨が身に付いていたらとりましょう。



3

腹の身を大きくはずし、腹骨とひれをとります。ひれをとるときに付け根の小骨も一緒にとります。とった骨は皿の奥におきましょう。



頭をおさえたり小骨をとる時に手を使ってもOK

4

表側の身を食べおわったら、背骨の下に箸を入れて身から浮かせてはずしましょう。



5

背びれの根元に箸を入れて、背びれと付け根の小骨をとります。



6

裏側の身も腹骨とひれをとって一口ずつ食べましょう。裏側の胸びれが残っているので一気に口に入れないようにしましょう。



7

食べおわったら、残った骨を皿の中央にまとめましょう。



# お箸の持ち方

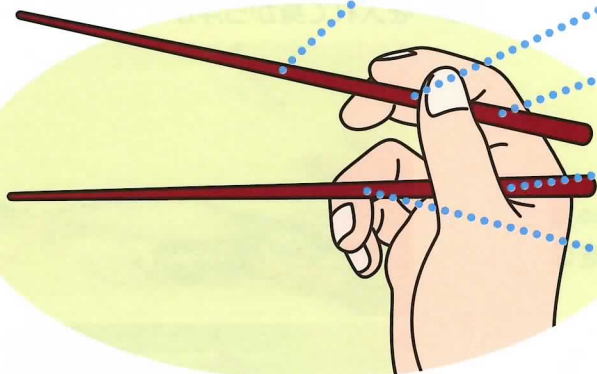
下の箸を動かさな  
いで、上の箸だけ  
を動かすことが  
できますか？

中指の第1関節と爪の横腹  
にあて、中指と親指でしっ  
かりとはさまれていますか？

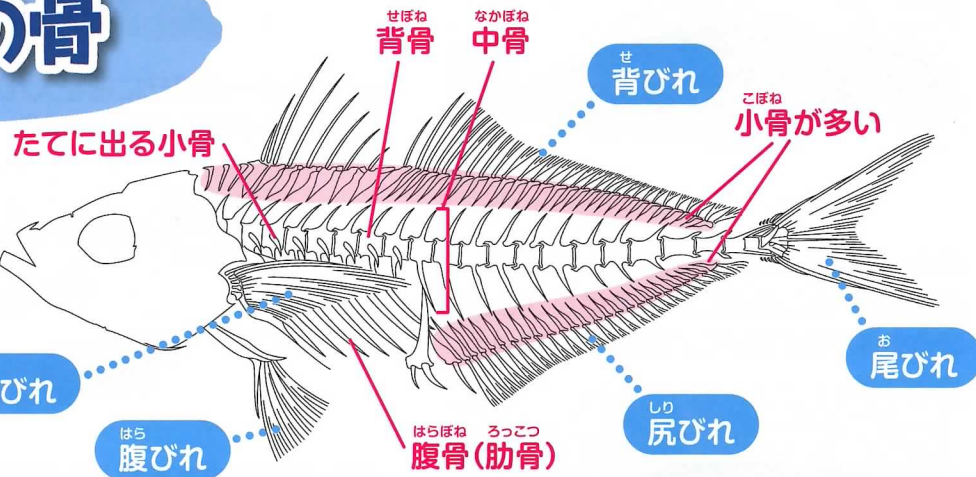
人さし指の第3関節の横腹  
で固定されていますか？

親指の付け根にはさまれ  
ていますか？

くすり指の爪の根元の横腹  
で固定されていますか？



# 魚の骨



# 魚の栄養

人間のからだを作る！ タンパク質	骨や歯をじょうぶにする！ カルシウム	頭がよくなる！ DHA
血液サラサラ！ EPA	疲労回復、元気に活動！ タウリン	強さとしなやかさ！ コラーゲン

- 頭と目のまわり**  
ビタミンA、ビタミンB<sub>1</sub>(脚気予防など)やDHA、EPAが含まれる。
- 身**  
すぐれたタンパク質がいっぱい。血液中の悪玉・コレステロールを減らすEPA、DHAが豊富。
- 筋隔**  
筋肉を縁取っている白い筋のこと。魚肉に含まれるカルシウムはほとんどがこの部分に。カルシウムは、お肉の2~100倍の量を含む。
- 皮**  
身よりビタミンA、B<sub>2</sub>を多く含む。B<sub>2</sub>はとくに黒い皮の魚に多い。
- 骨**  
カルシウムなどミネラルに富む。またコラーゲンも多く含む。
- 内臓**  
カルシウムを上手に動かせるビタミンDが豊富。ミネラルも多く含む。
- ちあい 血合**  
内臓と並んでビタミンの宝庫。タウリンや鉄分も多く含む。