

# 10月 食育だより

【今月の目標】  
旬の食べ物を考えよう！

令和5年10月 小学生用

あき 秋になると 脂がのっておいしくなる 魚を 考えよう！



## つれるかな？ 秋に美味しい お魚クイズ

海の中に、秋に美味しい5種類の魚が泳いでいます。

つり人は、それぞれどの魚をつりたいのかな？  
ヒントを読んで、つり糸の先と海の中の魚を  
線でつないで、つってみよう。

**Q1**

魚編に青(青)で「鯖」と書く魚だよ。  
腐りやすいけれど、秋から冬にかけて  
脂がのってうま味があり、みそ煮や  
焼き魚にするととてもおいしい。

**Q2**

南の海から日本にやってくる、速いス  
ピードで長距離を泳ぐ魚だよ。春と  
秋に旬があって、干して加工すれ  
ば、だしにもなる。

**Q3** 秋刀魚

漢字で「秋刀魚」と  
書く、秋の味覚として有名な魚だよ。  
口先が黄色いものが新鮮で、1匹丸ご  
と塩焼きにしてよく食べられている。

**Q4**

川で生まれて海で育つ魚で、秋に川に  
戻って卵を産むよ。世界中で食べら  
れている人気の魚で、日本では卵も  
食べられている。

**Q5**

海底の砂に潜って、目だけを出して  
隠れている魚だよ。白身魚で、刺し  
身や煮つけ、フライなど、どんな  
料理でもおいしく食べられる。

