



発行：長崎市

協力：魚のまち長崎応援女子会

《問い合わせ》長崎市水産農林部水産農林政策課 長崎市金屋町 9-3 (金屋町別館 3 階) ☎095-820-6562



おさかな
すきなこ だあれ?





わたしはニャコ おまがりネコだよ

これは？

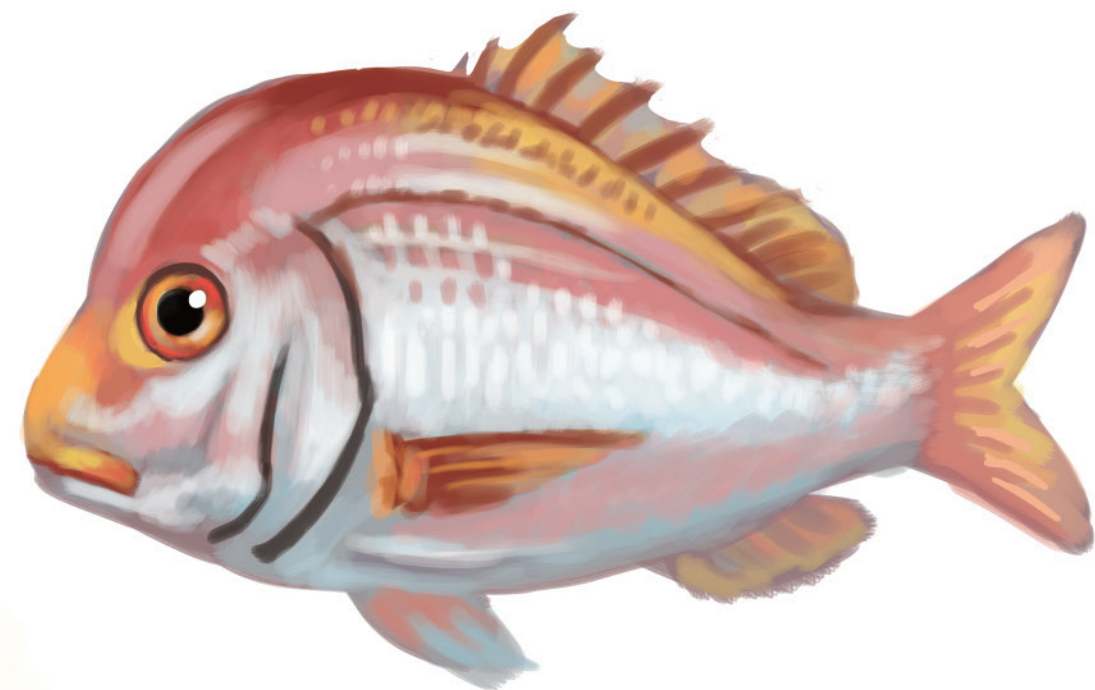


これは パパ! とっても ちからもち!

これは？



これは ママ! とっても きれい!



じゃあ これは？

これは… これは なんだっけ？

これは おさかな っていうんだよ



おさかな? おさかなって なあに?



おさかなはね
おいしい たべものよ
うみに いるのよ



へー うみにいるの?



うみから りょうしさんが とってくるんだよ



りょうしさん？

りょうしさんは おさかなを みんなのために
とってきてくれるの たーくさんね！



それで それで？

とれた おさかなは

さかな屋さんや スーパーで かえるのよ

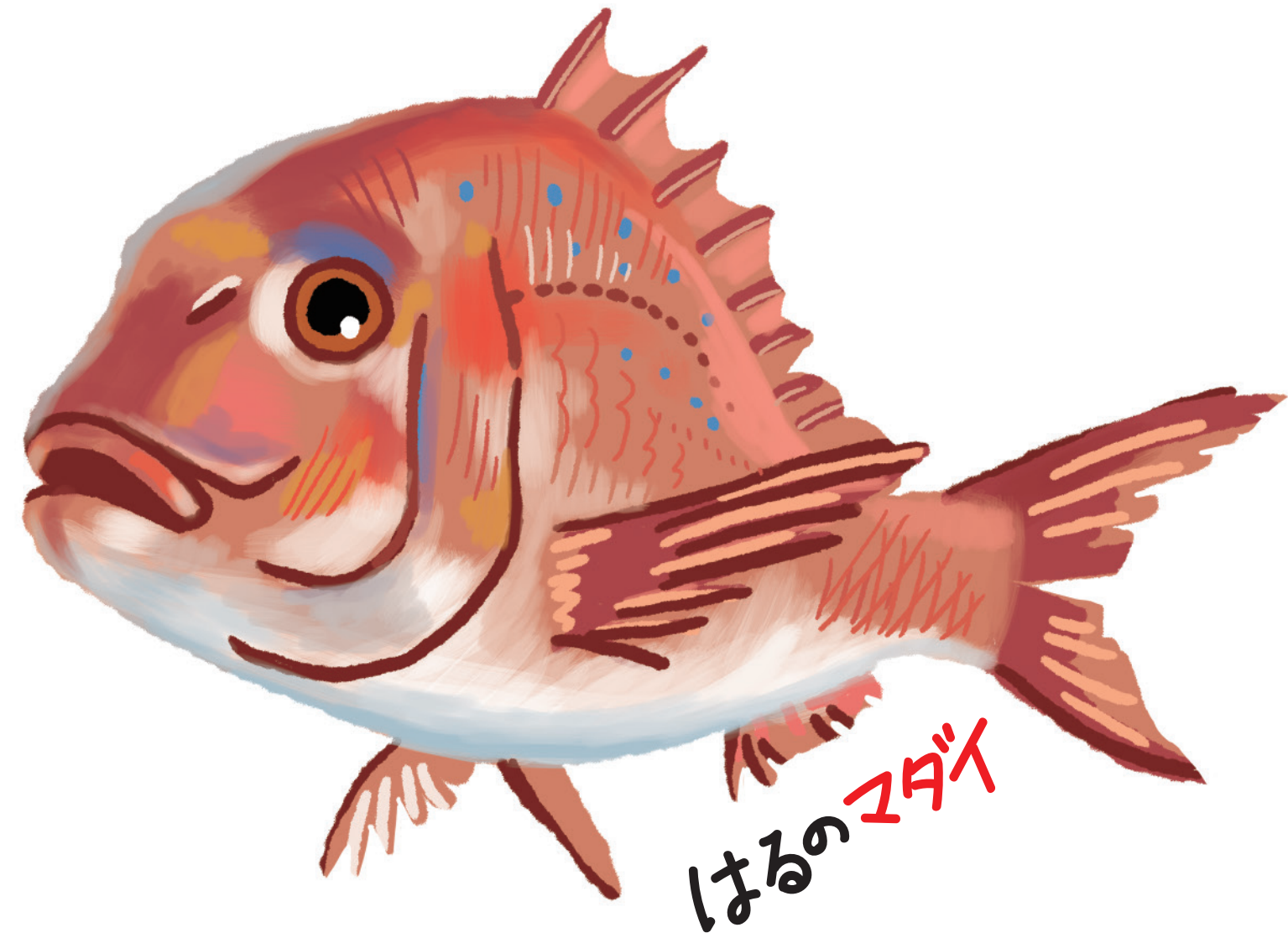


はる なつ あき ふゆ

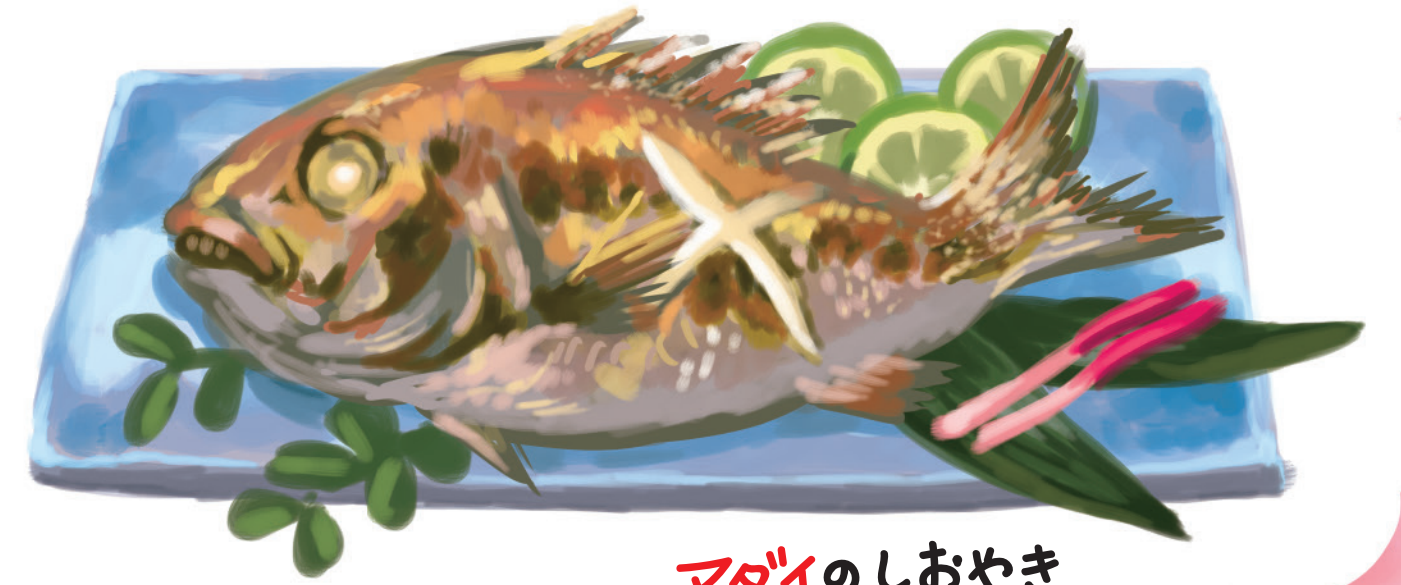
それぞれのきせつで いろいろなおさかなが とれるんだ



はる なつ あき ふゆ
どの おさかなが おいしいの？



ママは はるにとれる マダイが だーいすき！



マダイ？





なつのアジ

それと なつのアジも すき！



アジフライ



アジ？





あきのサバ



パパは あきのサバかなあ…！

サバのみそに



サバ？



ふゆのヒラメ

ふゆの ヒラメも いいなあ！



ヒラメのさしみ



ヒラメ？



ながさきの おさかなは たーくさんあるんだよー！

はる

アマダイ
アラカブ
ミズイカ
マダイ
イセエビ
ウチフエビ
カワハギ
コチ
アジ
タチウオ
ハモ

なつ

パパクイズ
ニャコが さいしょに
みた おさかなは
どれかなー？

こたえは さいごの ページを みてね

あき

カツオ
イトヨリ
イワシ
サバ
レンコダイ
カマス
クエ
ヒラメ

ふゆ

トラフグ
マグロ
カキ



ながさきでは おいしい おさかなが
たくさん たべられるわよ

わー いただきますーす！



パクッ！おいしい！

ながさきのおさかな さいこうだね！

ニャコもたべてごらん！

モグモグ
モグモグ
ゴックン



パク
パク

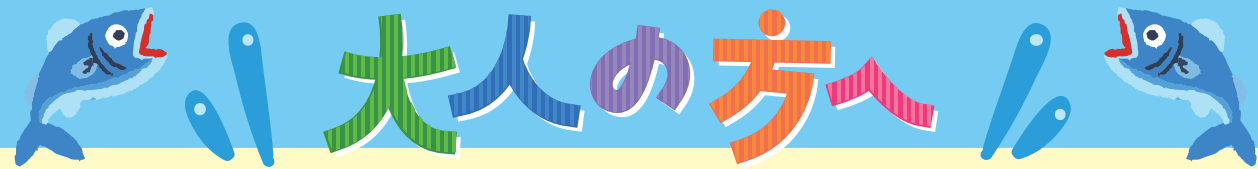
モグモグ ゴックン!
パパみたいに ちからもちに なれるかな

パクパク おいしい!
ママみたいに きれいに なれるかな



おさかな すきなこ だあれ？

はい！



長崎は漁獲量全国2位（2016年）と、新鮮で美味しい魚に恵まれたまちです。そんなまちに生まれたからこそ、長崎の魚を大好きになってほしいという思いでこの絵本を作成しました。

魚には体をつくるタンパク質や骨を丈夫にするカルシウムなど、子どもの成長に欠かせない栄養素が多く含まれています。

他にも、魚の油に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）は成長段階の脳や神経の発達に効果的です。

全国に誇れる長崎の魚を日々の食事に取り入れていただき、元気で健康なお子さんの成長に繋げていただきたいと思います。

魚のまち長崎応援女子会



パパイズのこたえ

ニャコが さいしょに みた おさかなは
あきの おさかな **レンコダイ**



短時間でできる
美味しい魚のレシピ



魚の離乳食レシピ
フィッシュスタート

