

ジャンボシシガシラ



ジャンボシシガシラは、品種改良により、長洲町で生まれた品種の金魚です。

特徴は、なんといってもその大きな体！大きい個体は50cmを超えるほど大きく成長します。

10月に金魚と鯉の郷広場で開催される金魚品評会では、毎年多くのジャンボシシガシラが展示されています。



金魚の館に行くとジャンボシシガシラと会うことができるよ！その大きさを実際に一度見てみてね！！

ちょっと

ティンさんのベトナム語講座

Vol.14

家族の呼び方

ベトナム語	発音	意味
Bố	ボー	お父さん
Mẹ	メ	お母さん
Ông	オン	おじいさん
Bà	バー	おばあさん
Anh	アイン	兄・年上の男性
Chị	チ	姉・年上の女性
Em	エム	弟・妹・年下の人

<使い方の例>

アイン クエー コン
Anh khỏe không?

お元気ですか？

(年上の男性に対して)



ちょっと豆知識

「○○ khỏe không?」の○○を変えるだけで、いろいろな呼び方で使えます！

「Bố khỏe không?」(ボー クエー コン?)
お父さん、元気？

「Mẹ khỏe không?」(メ クエー コン?)
お母さん、元気？



長洲町食生活改善推進員協議会



簡単クッキング

ピリ辛
豚キムチみそ汁

●材料 (4人分)

- 豚肉薄切り…………… 150g
- キムチ…………… 150g
- 大根…………… 90g
- にんじん…………… 1/2本
- しめじ…………… 60g
- ごま油…………… 大さじ1.5
- 生姜すりおろし…………… 少々
- 水…………… 600ml
- みそ…………… 大さじ1.5

●作り方

- ①大根とにんじんはいちょう切り、しめじは手でほぐす。
- ②鍋にごま油を入れて熱し、生姜すりおろし、豚肉、キムチを入れて中火で炒める。
- ③肉の色が変わったら、①と水を加えて蓋をし、火が通るまで10～15分中火で煮る。
- ④火を止めてみそを溶き入れる。
- ⑤器に盛りつけて完成。

エネルギー：150kcal 塩分：1.4g

栄養士MEMO

今月のレシピは発酵食品であるキムチやみそ、食物繊維を多く含むきのこや野菜が入っており、腸活におすすめです。腸内環境が整うと、美肌や免疫力アップなどが期待できます。