

デメキン



デメキンは、丸みのある体と大きく飛び出した目が特徴の金魚です。黒色のものが代表的ですが、赤や三色の品種もいます。ゆったり泳ぐ姿が愛らしく、観賞魚として人気があります。

こう見えて、他の金魚と比べて視界が狭いため、飼育する際には餌の与え方や混泳する魚の種類に配慮が必要です。



ふれきんちゃんもデメキン（赤）がモチーフになっているよ！

ちょっと

梅雨・大雨シーズンによく使う言葉

ベトナム語	発音	意味
Bão	バオ	台風
Lũ lụt	ルー ルット	洪水
Sơ tán	ソー ターン	避難
Nguy hiểm	グイ ヒエム	危険
An toàn	アントアン	安全
Động đất	ドン ダット	地震
Sóng thần	ソン タン	津波
Cảnh báo	カイン バオ	警報・警告

<使い方の例>

グイ ヒエム クア
Nguy hiểm quá!

危ない！

マウ ソー ターン
Mau sơ tán!

早く避難してください！



ちょっと豆知識

ベトナムでは毎年のように台風や洪水が発生します。

特に中部地域では、大雨による洪水の被害が多く見られます。

日本でも毎年、大雨や台風による災害が発生しており、防災への備えが大切です。



長洲町食生活改善推進員協議会



簡単クッキング

きゅうりと大葉の
さっぱり混ぜご飯

●材料（4人分）

- ご飯……………1.5合
- 大葉……………8枚
- きゅうり……………1本
- 塩……………適量
- いりごま……………大さじ2
- 〔ごま油……………大さじ1
- 〔A 醤油……………小さじ1.5
- 〔みりん……………小さじ1

●作り方

- ①米は洗い、炊飯し、冷やしておく。
- ②きゅうり、大葉を千切りにする。きゅうりは適量の塩でもんでおく。Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ③ボウルにご飯を入れ、きゅうり、大葉を入れ、優しく混ぜる。
- ④③にAを入れ混ぜ合わせる。いりごまを入れてさらに混ぜる。
- ⑤茶わんに盛り付けて完成。

エネルギー：246kcal 塩分：1.0g

栄養士MEMO

きゅうりは95%が水分のため夏におすすめの食材です。きゅうりにはカリウムが多く含まれており、カリウムは体内の余分なナトリウム（食塩）を体外へ排出する働きがあります。