

ながす金魚図鑑

Vol.5

ランチュウ



ランチュウは丸みを帯びた体と頭部に発達した肉瘤（にくりゅう）が特徴です。

その堂々とした姿から、「金魚の王様」とも言われています。

赤色や白色、三色などさまざまな品種があり、観賞魚として人気があります。

成長するにつれて肉瘤や尾びれの形が変化するため、日々の成長を見守ることも楽しみのひとつです。



ランチュウはほかの金魚と違って背びれが無いんだよ！
よく観察してみてね！

ちょっと

ティンさんのベトナム語講座

Vol.18

ベトナム語で自己紹介

ベトナム語	発音	意味
Tôi tên là ~	トイ テン ラー ~	私の名前は~です。
Tôi là người ~	トイ ラー グオイ ~	私は~人です。
Tôi sống ở ~	トイ ソン オー ~	私は~に住んでいます。
Tôi thích ~	トイ ティック ~	私は~が好きです。

<使い方の例>

トイ テン ラー
Tôi tên là Tanaka.

私の名前は田中です。

トイ ラー グオイ ニヤット
Tôi là người Nhật.

私は日本人です。

トイ ソン オー
Tôi sống ở Nagasu.

私は長洲に住んでいます。

トイ ティック アン フォー ヴァ ウオン カー フェー
Tôi thích ăn phở và uống cà phê.

私はフォーを食べたり、コーヒーを飲んだりするのが好きです。

ザット ヴイ ドウオック ラム クエン ヴォイ バン
Rất vui được làm quen với bạn!

お会いできてうれしいです。



長洲町食生活改善推進員協議会



簡単クッキング

きのこたっぷり
みそ汁



●材料（4人分）

えのき … 1パック
しいたけ … 4個
しめじ … 1パック
小ねぎ … 4本
みそ … 大さじ2
だし汁 … 600ml

●作り方

- ①えのきは根元を切り落とし、半分に切りほぐす。しいたけは根元を切り落とし、薄切りにする。しめじは石づきを切り落としほぐす。小ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れ、えのき、しいたけ、しめじを入れて中火にかける。沸騰したら弱火にし、4分ほど煮る。
- ③火を止めてみそを加え、小ねぎを入れ、沸騰直前まで温め、器に盛る。

エネルギー：25kcal 塩分：1.2g

栄養士MEMO

きのこ類には、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。ビタミンDは脂溶性ビタミンのため、油と一緒にとることで吸収されやすくなります。カルシウムとビタミンDを一緒にとって骨を丈夫にしましょう。