

ちょっと

ながす金魚図鑑

Vol.4

ピンポンパール



ピンポンパールは真珠のように輝く鱗が特徴的で丸い体型と黒目が愛らしい金魚です。赤だけでなく、白や虎、ふな色などの色模様があります。

別名珍珠鱗（ちんしゅりん）やピンポンスケールとも呼ばれています。鱗一枚一枚が真珠に見えることから真珠を意味する「珍珠（ちんしゅ）」という名前が付けました。



体型が丸く、泳ぎが苦手で上下に泳ぐのが難しいよ！
水槽内ではゆっくり泳いでいるよ！

ティンさんのベトナム語講座

Vol.17

避難するときの持ち物のベトナム語

ベトナム語	発音	意味
nước	ヌオック	水
thức ăn	トゥック アン	食べ物
đèn pin	デン ピン	懐中電灯
pin	ピン	電池
điện thoại	ディエントアイ	携帯電話
thuốc	トゥオック	薬
khẩu trang	カウ チャン	マスク
khăn	カン	タオル
quần áo thay	クアン アオ タイ	着替え
tiền mặt	ティエン マット	現金
giấy tờ tùy thân	ザイトー トゥイ タン	身分証明書
hộ chiếu	ホ チエウ	パスポート
chìa khóa	チア コア	鍵
đồ dùng vệ sinh	ドー ズン ヴェ シン	衛生用品

<覚えておくといいフレーズ>

ハイ ソー タン ニャン
Hãy sơ tán nhanh!
早く避難してください！

オー ダイ グイ ヒエム
Ở đây nguy hiểm!
ここは危険です！

バン コー オン ホン
Bạn có ổn không?
大丈夫ですか？

ハイ ズップ トイ
Hãy giúp tôi!
助けてください！

長洲町食生活改善推進員協議会



●材料（4人分）

切干大根 …20g
めかぶパック …2パック
（100g程度）
生姜 …1片
めんつゆ …大さじ1
（2倍濃縮）

●作り方

①切干大根は水で戻し、軽く絞って食べやすい長さに切る。
②生姜は千切りにする。
③ボウルに①、②とめかぶパック、めんつゆを入れ混ぜ合わせる。

簡単クッキング

エネルギー：22kcal 塩分：0.4g

切干大根の
めかぶ和え

栄養士MEMO

めかぶはわかめの根元部分を使用した食品です。めかぶ特有の粘り成分であるフコイダンは水溶性食物繊維の一種で、血液の流れを改善する働きや、腸内環境を整える効果が期待されています。