

# 6月の地場産食材

とびうお

海士里ちゃん献立

「とびうおのフライ」です！



## ☆とびうおの特徴☆

とびうおの特徴は、なんと言っても翼のような胸びれです。また、隠れて見えづらいですが、腹びれもとても大きく、同じく翼のようになっています。この翼のようなひれを持つことで、空中を飛ぶことができ、名前の由来ともなっています。尾びれは上下対称ではなく、海面を強く叩いて飛ぶために下側のほうが大きくなっています。

そして…なんと！驚く事にとびうおには「胃」がありません。体を軽くし、より遠くに飛ぶためです。お腹いっぱいだと体が重くなってしまうと飛べなくなり、天敵などから身を守ることも出来なくなってしまうため、このように進化したとされています。



## ☆とびうおの栄養☆

脂肪分が1%ととても少なく低カロリーな白身魚です。三大栄養素の1つであるタンパク質は20%以上もあります。タンパク質は、生きていく上でとても大切な栄養素です。また、血管や皮膚を丈夫にしてくれるビタミンEも多く含まれています。とびうおは、生活習慣病予防などに良い魚といえます。



## ☆とびうおの飛行☆

とびうおが海面を飛ぶのは、敵から逃れたり船に驚いたりするためと言われています。飛び方は時速60kmで水面下を泳ぎ、助走して尾びれなどで水面を激しく叩いて飛びます。飛行距離は、通常300~400mくらいです。飛行時間は、45秒間水面上を飛ぶ記録がギネス世界記録に認定されています。



とびうおは飛ぶことが特徴なので、1羽、2羽…と数えます♪

