

# 6月の地場産食材

海士里ちゃん献立

「とびうおのフライ」です！

とびうお



## ☆とびうおの紹介☆

とびうおは、とびうお科の魚です。とびうお科の魚は、すべての魚のなかで、海面を飛ぶことができる、ただひとつのグループです。ほかの魚は、高くジャンプはできても、とびうおのように水面から離れたまま、何百メートルも飛ぶことはできません。胸ビレや腹ビレを翼のように広げたら、はばたかないで飛びます。胸ビレはとても大きく、ヒレを支える骨や動かす筋肉もよく発達しています。

また、とびうおは胃がなく、腸しかありません。食べたものを長く体のなかにおいておかず、体を軽くして飛びやすくするためだと考えられています。

## ☆とびうおの栄養☆

脂肪が少なく、たんぱく質が多い、筋肉質な魚です。多く含まれるビタミンEは、夏の強い紫外線や冷房による乾燥などが引き起こす、肌のトラブルにも大きな役割を果たします。ほかにもビタミンB群が豊富で、貧血や肌荒れ予防、免疫力アップなど健康のために摂りたい栄養が豊富な食材です。

## ☆とびうおの飛行☆

とびうおが海面を飛ぶのは、遊んでいるのではなく、敵から逃げるために飛んでいます。飛んだとびうおは、水の中の敵からは見えなくなるので逃げるすることができます。

水の中でスピードをつけたら、勢いよく水面から飛び出し、すばやく胸ビレと腹ビレを広げて飛びます。45秒間水面上を飛ぶ映像がギネス世界記録に認定されています。

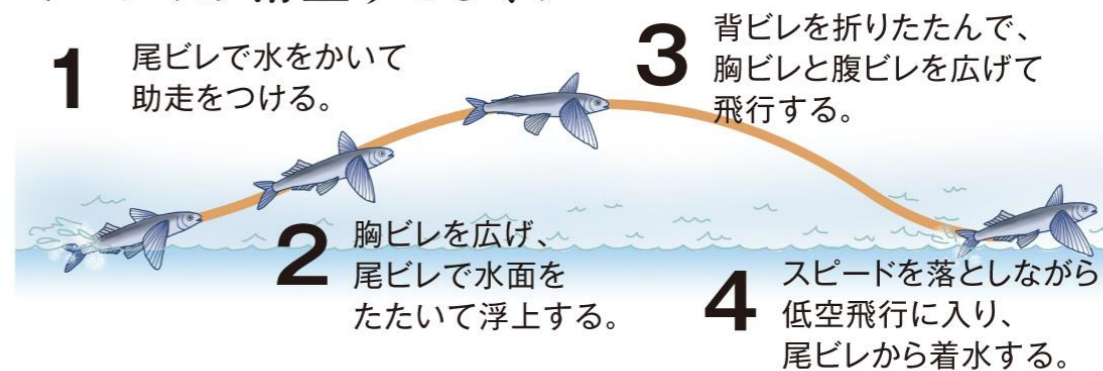


QRコードから、  
飛ぶ映像を見てみてね♪



提供：福井県農林水産部水産課

## トビウオが滑空するしくみ



参考文献：井田齊(2008)。「魚・水の生物のふしぎ」.ポプラ社.

戸井原和巳(2009)。「発見！マンガ図鑑NHKダーウィンが来た！」.講談社.

藤原勝子(2016)。「給食時間の5分間指導食育早わかり図鑑第2巻」.群羊社.

松浦啓一(2014)。「きれいですごい魚」.株式会社東京印書館.

弥富秀江(2020)。「夏の食材で「涼」を感じよう<魚介類編>」.農林水産省.

[https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2007/spe1\\_02.html](https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2007/spe1_02.html),(参照 2024-05-15)