



「魚」という漢字と季節の「春」という漢字を組み合わせて「鯖」と読みます。名前の通り春を告げる魚と呼ばれています。成長すると名前が変わる出世魚で一番大きいものが鯖と呼ばれます。

料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

筋肉や骨をつくるもとになる…○

体の調子を整える…*



ぎゅうにゅう
牛乳○

きりほしだいこん
切干大根サラダ○*

さわら さいきょうや
鯖の西京焼き○

ゆかりごはん★* くだくさんじ★○*