



さんまは漢字では季節の「秋」と、「刀」、「魚」と書いて「秋刀魚」と読みます。秋に旬を迎える刀のように細い魚なので、「秋刀魚」という漢字になったと言われています。

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 ○
- さんまのかば焼き ○
- おろしあえ \*
- ごはん ★ みそけんちん汁 ★ ○ \*