



「鯖」は背中に緑青色の柄があるので、「魚」という漢字と「青」という漢字を組み合わせで「鯖」と読むそうです。また、鯖には小さい歯があるので「小(さ) 歯(ば)」という名前がついたという説があります。

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…*



きりぼしだいこん にももの 煮物○*

ぎゅうにゅう 牛乳○

さば しおや 鯖の塩焼き○

ゆかりごはん★

やさいじる 野菜汁○*