



「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…*



- 清見オレンジ*
- 牛乳○
- じゃがいものきんぴら○*
- サバのごまみそ焼き○
- ごはん★
- けんちん汁○*