



さばしやうを使用した昔むかしからの言葉ことばで、“数字すうじをごまかすこと”を「さばよを読む」といいます。昔、さばはいた傷みやすく、かず数も多おおかったことから、いそ急いでかぞ数えていたため、かぞ数え間まちが違あいが多おおかったことが語源ごげんになったといわれています。



りょうりうしの後ろはたらのマークは、その料理りょうりが体からだの中なかで主おもにどんな働はたらきをするかを表あらわしています。

じゃがいものきんぴら\*★      牛乳ぎゅうにゅう○  
 さばのごまみそ焼き○★  
 ごはん★      けんちん汁じる\*○★

エネルギーになる…★  
 きんにくほね筋肉や骨をつくるもとになる…○  
 からだちょうしととの調子を整える…\*