



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おおいが多こげん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あらわを表あらわしています。

じゃがいものきんぴら*★ ぎゅうにゅう
牛乳○

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…★

きんにくほね筋肉ほねや骨ほねをつくるもとになる…○

からだちょうし体ととのの調子ととのを整ととのえる…*