

さわらは漢字で魚へんに春で「鰯」と書きます。

さわらが春に産卵のために瀬戸内海に集まることから、春を象徴する魚で「鰯」という漢字になったそうです。

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…＊



ちくさあ
千草和え＊○

ぎゅうにゅう
牛乳○

さわらのねぎみそ焼き○＊

ごはん★

よしのじる
吉野汁＊○★