

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、数も多かすかったことから、急いそいで数えかぞていたため、数え間違かぞいが多まちがかったことが語源おおになったといわれています。

料理りやうりの後ろうしのマークは、その料理りや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。

エネルギーになる…★

筋肉きんにくや骨ほねをつくるもとになる…○

体からだの調子ちやうしを整ととのえる…\*



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★ すまし汁じる\*