



さば^{しやう}を使用した^{むかし}昔からの^{ことば}言葉で、“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^{おお}多かったことから、^{いそ}急いで^{かぞ}数えていたため、^{かぞ}数え^{まちが}間違いが^{おお}多かったことが^{ごげん}語源になったといわれています。



りようり^{うし}料理の^{りようり}後ろの^{からだ}マークは、その料理が^{なか}体の中で^{おも}主に^{はたら}どんな^{あらわ}働きをするかを表しています。

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^{ちやうし}体の^{ととの}調子を^{ととの}整える…*

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^や焼き○★

ごはん★ すまし汁^{じる}*