

2020  
令和2年

3

サングッチ

- 2月ウマチー……9日(旧2/15)
- 春の彼岸……………20日
- 浜下り(ハマウリ) 26日(旧3/3)

2020 2

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |

2020 4

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    | 1  | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |

| 日 Sun       | 月 Mon                | 火 Tue               | 水 Wed       | 木 Thu                   | 金 Fri                       | 土 Sat       |
|-------------|----------------------|---------------------|-------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|
| 1 旧2/7 反引   | 2 旧2/8 先負            | 3 旧2/9 仏滅           | 4 旧2/10 大安  | 5 旧2/11 赤口              | 6 旧2/12 先勝                  | 7 旧2/13 反引  |
| 8 旧2/14 先負  | 9 旧2/15 仏滅<br>2月ウマチー | 10 旧2/16 大安         | 11 旧2/17 赤口 | 12 旧2/18 先勝             | 13 旧2/19 反引                 | 14 旧2/20 先負 |
| 15 旧2/21 仏滅 | 16 旧2/22 大安          | 17 旧2/23 赤口<br>彼岸入り | 18 旧2/24 先勝 | 19 旧2/25 反引<br>食育の日     | 20 旧2/26 先負<br>春分の日<br>春の彼岸 | 21 旧2/27 仏滅 |
| 22 旧2/28 大安 | 23 旧2/29 赤口<br>彼岸明け  | 24 旧3/1 先負          | 25 旧3/2 仏滅  | 26 旧3/3 大安<br>浜下り(ハマウリ) | 27 旧3/4 赤口                  | 28 旧3/5 先勝  |
| 29 旧3/6 反引  | 30 旧3/7 先負           | 31 旧3/8 仏滅          | 1           | 2                       | 3                           | 4           |



ティルティングパン

浅い横長の四角形の鍋で温度調節もでき、炒める・煮る・焼く・蒸すなどさまざまな調理ができます。料理を取り出すときには鍋を傾けて取り出せるようになっています。

底が平たく食材が煮崩れしにくいので煮物などにも向いています。

イリチー

イリチーは乾燥食品、根菜類、水分の少ない食材を使って、出汁で炒め煮にする調理法です。出汁に調味料を加えた煮汁を材料にしっかり煮含めるため、濃厚な味わいとなります。一度に出汁を入れず、水分がなくなってきたら鍋肌からだしを入れることを繰り返し、ゆっくり煮含ませます。イリチーは温めなおができて、コクが出て味わいも深くなるので、普通の食事はもちろん、行事などで人が大勢集まる時にも作られます。



毎日の食事は未来へ貯金箱  
おいしいな みんなの笑顔 味添える

宮古島市立上野中学校 2年1組 佐久本 留 菜

北中城村立北中城中学校 3年5組 妹尾 楓

かたいちがな なんかしくわっち〜  
沖縄県学校栄養士会

公益財団法人 沖縄県学校給食会

〒900-0029 沖縄県那覇市旭町115番地15 TEL (098) 867-1493  
E-mail: okigakkyu@okigakkyu.or.jp URL://www.okigakkyu.or.jp/  
— 学校給食会ホームページでも「かたいちがな なんかしくわっち〜」をご覧ください —