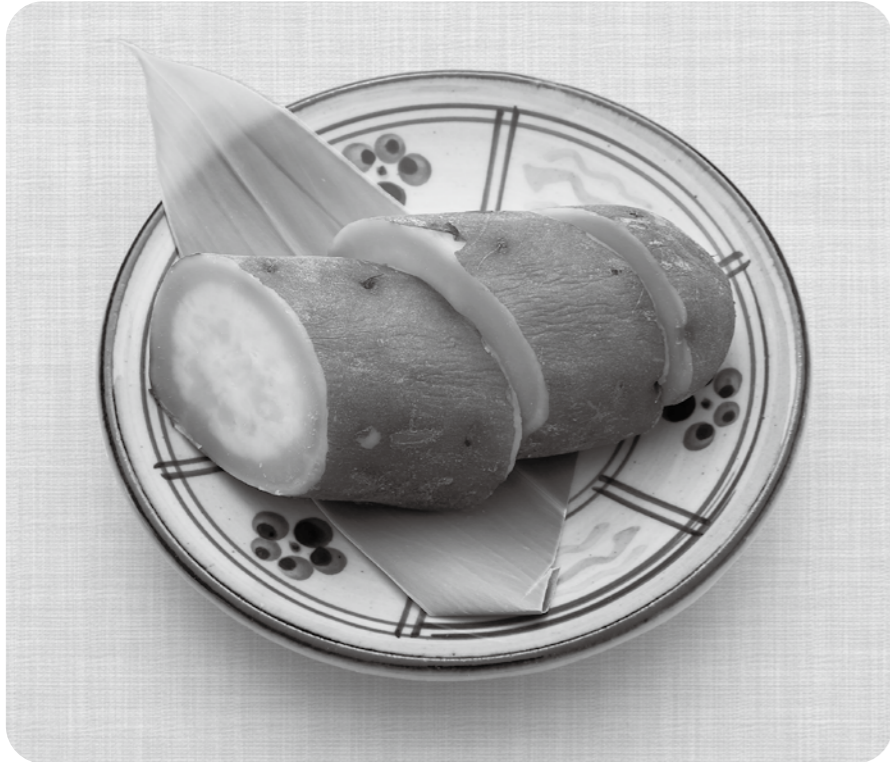




1人分 (中学生)

栄養価	エネルギー	たんぱく質		脂肪		食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				食物繊維
	Kcal	総量g	動蛋白g	総量g	動蛋白g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	821	31.3	17.2	20.7	11.0	2.2	443	154	5.7	3.6	222	0.74	0.74	54	14.3

ふかし芋



材料 (1人分)

さつまいも ……150g

作り方

①蒸し器で蒸す。

ぜんざい



材料 (1人分)

金時豆 ……25g シママース ……0.2g
 押し麦 ……5g { 白玉粉 ……15g
 砂糖 ……10g { 水 ……12.5g
 黒糖 ……8g 水 ……150g

作り方

- ①金時豆は洗って6時間位水に浸す。
- ②鍋にたっぷりの水を入れて①を入れ沸騰したらザルにあげ軽く水をかけてアクを流す。
- ③鍋に水を入れて、豆が指でつぶれる位の柔らかさになるまで煮る。
- ④洗った押し麦を入れ、麦が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤砂糖、黒糖、シママースを加え、味が浸み込むまで煮る。
- ⑥白玉粉に水を少しずつ加えて、耳たぶの柔らかさになったら丸める。
- ⑦沸騰したお湯に⑥の団子を入れ茹でる。団子が浮いてきたら網で取り出して水に浸けぬめりをとる。
- ⑧器に⑦の団子とぜんざいを入れて盛り付ける。

うじら豆腐



材料 (1人分)

島豆腐 ……30g 黒ごま ……0.5g
 グルコン(骨なし) ……12g { しょうゆ ……0.3g
 人参 ……8g A { 砂糖 ……0.3g
 にら ……3g { シママース ……0.1g
 乾さくらげ ……0.5g でん粉 ……5g
 あお豆 ……5g 揚げ油 ……適量

作り方

- ①島豆腐は水気を切る。
 - ②グルコンは、すり身又はミンチ状になるまで細かく刻む。
 - ③にらは1cmに切り、戻したさくらげ、人参は細いせん切りにする。
 - ④①に②③、あお豆、炒った黒ごま、調味料A、でん粉を入れてよく混ぜ合わせる。
 - ⑤だ円形にして170℃の油で色よく揚げる。
- ※グルコンの代わりに山芋でもよい。

ウンチェーバーのみそ和え



材料 (1人分)

ウンチェーバー(ようさい) 30g { 甘口白みそ ……8g
 もやし ……15g A { 酢 ……6g
 { 砂糖 ……2g
 { かつおだし汁 ……5g

作り方

- ①野菜はそれぞれ茹でて冷ましておく。
- ②ウンチェーバーは3cm位に切る。
- ③調味料Aとかつおだし汁を混ぜて野菜と和える。

クーリジシ



材料 (1人分)

豚肉(もも) ……25g しょうゆ ……1.2g
 乾しいたけ ……1.2g シママース ……0.72g
 ごんにやく ……15g かつお節 ……4.5g
 冬瓜 ……30g 水 ……160g
 卵 ……20g

作り方

- ①豚肉は固まりのまま茹でる。
- ②かつお節でだしをとる。
- ③ごんにやくは短冊切りにして茹でる。
- ④豚肉、冬瓜は短冊切り、戻したいたけはせん切りにする。
- ⑤だし汁にしいたけ、冬瓜を入れ火がとおったら、ごんにやく、豚肉を入れて煮る。調味料で味をととのえる。
- ⑥⑤を沸騰させ、とき卵を入れ、ふんわり仕上げる。

渡名喜幼小中学校 ランチルームの紹介

那覇から船で約2時間、北に粟国島、南東に慶良間諸島、西に久米島に囲まれたところに渡名喜島があります。今回、「温もりの海郷」とも言われている渡名喜島の、渡名喜幼小中学校にあるランチルーム「ゆがふる一む」について紹介します。

渡名喜幼小中学校にあるランチルームでは、幼稚園児・小学生・中学生・教職員が、毎日の給食時間を一緒に過ごしています。給食の準備も、幼稚園児から協力して行っています。給食のいただきますの前には、学校栄養職員の給食への想いを、代表の子どもが伝える食育タイムを行っています。その後全員で「いただきます」のかけ声をして楽しく給食時間を過ごしています。普段は学年毎に座っていますが、交流を兼ねて他学年と一緒に座って給食時間を過ごす交流給食を行ったり、小学6年生・中学3年生の卒業前には卒業をお祝いして全員でバイキング給食をいただきます。

渡名喜幼小中学校では、委員会活動など普通の学校生活でも幼稚園児から中学生までと一緒に活動することが多いため、上級生が下級生を気にかける雰囲気もあります。また、ランチルームがあることで社交性を育み、全員で楽しい給食時間を過ごすための素晴らしい場所となっています。



ちよとちよと

旧盆について

旧盆について紹介します。

旧盆は旧暦7月の祖霊祭、13日のお迎え(ウンケー)から15日(地域によっては16日)のお送り(ウークイ)にかけて各地で盛大におこなわれています。期間中、仏壇にごちそうを供えて祖霊をもてなし、一家の安泰を祈ります。

お盆のことを沖縄諸島では「シチグウチ」、宮古では「ストウガツ」、八重山では「ノーロン」とよんでいます。

ウンケーの日の夜には、生姜の葉をきざんで入れたウンケージュシーをお供えます。生姜にはにおいが強いことから、邪気払いとされ、祖霊についてくる悪い霊に料理を奪われないようにするための食材です。

中日の昼食には、冷やしソーメンが定番になっています。今日の献立はお盆の中日をイメージして作りました。

ウークイの晩には、餅と御三味(豚肉や昆布、かまぼこなど)をお供えます。

みなさんも、今日は家族みんなでウートーしましよな。

