

2020  
令和2年

12

シーシ

●冬至(トウジ).....21日

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
29	30	1 旧10/17 反引	2 旧10/18 先負	3 旧10/19 仏滅	4 旧10/20 大安	5 旧10/21 赤口
6 旧10/22 先勝	7 旧10/23 反引	8 旧10/24 先負	9 旧10/25 仏滅	10 旧10/26 大安	11 旧10/27 赤口	12 旧10/28 先勝
13 旧10/29 反引	14 旧10/30 先負	15 旧11/1 大安	16 旧11/2 赤口	17 旧11/3 先勝	18 旧11/4 反引	19 旧11/5 先負 食育の日
20 旧11/6 仏滅	21 旧11/7 大安 冬至(トウジ)	22 旧11/8 赤口	23 旧11/9 先勝	24 旧11/10 反引	25 旧11/11 先負	26 旧11/12 仏滅
27 旧11/13 大安	28 旧11/14 赤口	29 旧11/15 先勝	30 旧11/16 反引	31 旧11/17 先負 大晦日	1	2

2020 11

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					

2021 1

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



炊飯器

県立緑が丘中学校の給食調理室で使用している炊飯器の写真です。3段式の立体炊飯器を使い、1釜で1クラス分(約45人分)炊くことができます。1日2回(計6釜)炊いており、毎日の給食時間に合わせておいしいご飯を炊いています。白米だけでなく、炊き込みご飯やジュース、ピラフなど、和・洋・中・郷土料理の主食を作っています。

チムシンジ

汁物の中でも、具合が悪くなった時に口にする滋養食として煎じた料理のことです。チムとは、豚の肝臓(レバー)のことで、シンジとは、滋養や薬効のあるレバーやコイ、フナなどを野菜や野草と一緒に長時間、煮込んで作る煎じ汁のことです。薬食同源が沖縄の食生活の大きな特徴ですが、それをもっとよく表した料理です。病人や風邪気味の人には、すべての栄養が溶け出したスープだけを飲ませます。「クンチつけなさい(力をつけなさい)」と、チムシンジはよく食べられています。



夢希望 叶えられるのは 食事のおかげ  
のうがかいてん  
あらふしぎ元気になる 朝ごはん

南城市立久高小学校 4年1組 新崎 りあん

宮古島市立城辺小学校 6年1組 川満 千晴

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〜」をご覧くださいませ