

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
26	27	28	29	30	31	1 旧3/5 先勝
2 旧3/6 友引	3 旧3/7 先負	4 旧3/8 仏滅 清明(シーミー)入り	5 旧3/9 大安	6 旧3/10 赤口	7 旧3/11 先勝	8 旧3/12 友引
9 旧3/13 先負	10 旧3/14 仏滅	11 旧3/15 大安 三月ウマチー	12 旧3/16 赤口	13 旧3/17 先勝	14 旧3/18 友引	15 旧3/19 先負
16 旧3/20 仏滅	17 旧3/21 大安	18 旧3/22 赤口	19 旧3/23 先勝 食育の日	20 旧3/24 友引	21 旧3/25 先負	22 旧3/26 仏滅
23 旧3/27 大安	24 旧3/28 赤口	25 旧3/29 先勝	26 旧4/1 仏滅	27 旧4/2 大安	28 旧4/3 赤口	29 旧4/4 先勝 昭和の日
旧4/5 友引 30						



- 清明(シーミー)入り……4日
- 三月ウマチー……11日(旧3/15)

2017 3						
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	31	

2017 5						
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	31			

今月のウチナー行事
「三月ウマチー」
旧暦3月15日

麦



給食のごはんによく使われている麦は大麦という種類です。大麦には、体内で糖の吸収を穏やかにしてくれる食物繊維が白米の約20倍と多く含まれている為、生活習慣病の予防にも効果があるといわれています。

三月ウマチー

沖縄では、穀物の豊作を祈願して営まれる祭りが多く、中でも稲麦四祭(麦穂祭、麦大祭、稲穂祭、稲大祭)と呼ばれる祭りは、琉球王府の公事として積極的に推奨され、とり行われてきました。そのうち「麦のウマチー」は、二月の「麦穂祭」、三月の「麦大祭」です。二月が「収穫間近の麦が豊かに結実するように豊作を予祝する」行事に対し、三月は「豊作を神に報告し、感謝する」行事です。二月ウマチーは、収穫に向けての(物忌み⇒五月ウマチーで説明)期間があるのに対し、三月ウマチーでは、晴れて遊び日が設けられ、村中が農事を休んで豊作を祝いました。水田耕作が開始され、稲作が本格化する以前まで、麦は庶民の生活に必要な主要作物とされていたので、行事は琉球王府によってかなり盛大に営まれていたようです。



この頃の雨や
草木生きいきと
ダムに水たまた
心ゆるち

穀雨の頃になると雨が降り、農作物の生育にも力をかしてくれます。野も山も人も雨の恵みに感謝です。

農業は生き物(植物)が相手だけに、手を抜くことができません。朝早くから田畑に出て、日中には暑さを避けながらも草を引き、涼しくなる頃にまたひと仕事と、働きづめの日々の中、みんなが一緒に休める日が、ウマチーだったのです。大型機械もない頃、重労働であったであろう。親の黙々と働く姿を見て育った良き時代、寡黙な父親がそこに...

父の手の硬さに
家族感謝する
さてこの頃は親元を離れて生活をしている子ども達から便りが届く頃でもあります
封を切る 春の香りを
娘がくれる

今月の調理器具の説明
真籠(マージ)

真籠(マージ)とはカヤで作ったカゴです。普段は農産物の運搬やイモ洗い用として使われていたそうです。また、麦や粟などの雑穀入れ、糸や食器などを入れるものにも使われていたそうです。マージは沖縄県内でも、地域によって使用用途が異なります。

かたいちがな なんかしくわち〜
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/