

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28	29	30	31	1 旧5/7 大安	2 旧5/8 赤口	3 旧5/9 先勝
4 旧5/10 友引	5 旧5/11 先負	6 旧5/12 仏滅	7 旧5/13 大安	8 旧5/14 赤口	9 旧5/15 先勝 五月ウマチー	10 旧5/16 友引
11 旧5/17 先負	12 旧5/18 仏滅	13 旧5/19 大安	14 旧5/20 赤口	15 旧5/21 先勝	16 旧5/22 友引	17 旧5/23 先負
18 旧5/24 仏滅 父の日	19 旧5/25 大安 食育の日	20 旧5/26 赤口	21 旧5/27 先勝	22 旧5/28 友引	23 旧5/29 先負 沖縄慰霊の日	24 旧閏5/1 大安
25 旧閏5/2 赤口	26 旧閏5/3 先勝	27 旧閏5/4 友引	28 旧閏5/5 先負	29 旧閏5/6 仏滅	30 旧閏5/7 大安	1



- 五月ウマチー……9日(旧5/15)
- 沖縄慰霊の日……23日

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			

  

2017 7						
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

今月のウチナー行事  
「沖縄を想う日」  
6月23日

沖縄そば



沖縄そばといえば、そば粉は一切使わず小麦粉とかん水(灰汁)で作るのが特徴です。アルカリ性の「かん水」または木灰を水に溶かした上澄みの「灰汁」を加える事で独特のコシをだし、仕上げの段階で油をまぶします。また、麺の幅や形は地域や店によって様々で、南部・中部では、細麺が主流ですが、名護より北にいけば平麺が多くなります。上にのせる具材は三枚肉やかまぼこが定番ですが、最近では栄養バランスがよくなるようコラーゲンが豊富なティピチや、ビタミン・ミネラルがたっぷりの野菜チャンプルー・ゆし豆腐などバラエティにあふれ、県内のみならず人々を魅了しています。

芋(ソム)について



沖縄はもとも米作が少なく、台風により作物が被害を受けるため、栽培が簡単でやせた土地でも育つ芋(ソム)が長く食べられてきました。昔は品種が非常に多く、主なものにアカグーや泊クルー、ナガハマ、沖縄百号などがありました。家では臍に芋を山もりにし、カンダバーのおつゆや、炒め物、ジュシーと一緒に食べたり、主食以外にも、家畜の飼料として栽培され沖縄の肉食文化を支えてきました。食物繊維が豊富な芋を主食に、魚や豆腐、野菜や海藻などを積極的に組み合わせる食形態が、沖縄の長寿を築き上げたといえます。長寿県沖縄の復活を目指し、私たちが見直していきたいものです。



帰風兄  
つに弟  
てのの姉  
来っ妹  
いっよ

6月になると先の戦争で家族、身内を失った方は皆このような気持ちになるのでは。若い命がたくさん失われた悲しみをはじめ、筆舌に尽くしがたい事がありにも多すぎます。地上戦の激しかった沖縄に住んでいる私たちの成すべき事は、平和の世を後世まで受け渡す事ではないでしょうか。

花咲かず  
散って帰らぬ 兵の弟  
梅雨ぬ玉受きてい  
咲ちゆる月桃や  
しずくさびさびと  
我肝引きゆさ

戦記を書き  
戦争風化 させぬように

今月の調理器具の説明  
イビラ

イビラとは、長さ40cm〜80cmほどあり船こぎ用の櫂を思わせる形をしています。昔は、いもが主食として食べられていたので、大鍋での炊き出しや、芋練り用に使われていました。

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/