

2017
7月



料理帳



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	動量g	総量g	動量g	g	mg	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g
	852	25.7	13.0	17.7	12.4	1.9	388	101	3.9	3.5	221	0.44	0.45	31	4.2

ご飯



材料 (1人分)

精白米 …… 100g

作り方

①米をよく研ぎ、浸漬させて炊く。

玄米の飲み物



材料 (1人分)

玄米 …… 14g	水 …… 175g
水 …… 35g	粉末黒糖 …… 30g
	マース …… 0.01g
	生姜 …… 0.01g

作り方

- ①洗った玄米と水をミキサーにかける。
 - ②鍋に分量の水と黒糖・マースを入れて火にかけて煮立て、アクをとる。
 - ③煮立っている②に①の玄米を入れ、再沸騰したら火を止める。
 - ④仕上げに生姜の絞汁を加えて香りをつける。
- ★冬は温かく、夏は冷やして飲むと美味しくいただけます。



中身イリチー



材料 (1人分)

豚もも肉 …… 150g	にら …… 6g
豚中身 …… 24g	麦みそ …… 7g
うす揚げ …… 5g	酒 …… 6g
パパヤー(正味38g) 51g	粉末黒糖 …… 4g
人参 …… 14g	しょうゆ …… 6g
こんにゃく …… 23g	サラダ油 …… 2g
玉ねぎ …… 32g	にんにく …… 少々

作り方

- ①豚肉は短冊切りにし、中身は下茹でする。
 - ②パパヤーと人参はしりしり器にかけ、玉ねぎは半月状の薄切りにする。にらは1cm長さに切り、にんにくはすりおろす。
 - ③こんにゃくはせん切りにする。
 - ④鍋に油を熱して肉と中身を炒め、こんにゃくと野菜を加えて更に炒める。
 - ⑤調味し、仕上げににらを加える。
- ★お好みで、仕上げに七味唐辛子を加えても美味しくいただけます。

モーウィのウサチー



材料 (1人分)

モーウィ(赤瓜) …… 55g	マース …… 0.3g
きゅうり …… 13g	酢 …… 3.5g
ツナ …… 8g	砂糖 …… 3g

作り方

- ①モーウィは半月かイチヨウ状の薄切り、きゅうりは薄い輪切りにする。
 - ②モーウィときゅうりを茹でて冷やし、しっかりと水気をきる。
 - ③調味料を混ぜ、②と和える。
- ★酢は、りんご酢を使用すると優しい酸味になります。また、シークァーサー果汁を使用しても美味しくいただけます。



ちよと
ユシタリ

琉球王国をちよとのぞき見

たとえば江戸幕府の城が江戸城であり、その城下に江戸の町が栄えたように「尚巴志王」が王都を首里に定めてから明治時代の廃藩置県まで、琉球国王の居城は首里城であり、そのまわりに首里、那覇の町が栄えました。

『祭政一致：神を祭ることと政事とが一致するという思想で、古代社会に多くみられる。』の体制にあった首里王朝では、稲と麦が王城の主食であり、今でいう税金の中心だったので、麦のウマチーと稲のウマチーは「王府制定のまつり」でした。もちろん、麦や稲を育てるのは庶民ですから、農業中心の庶民の暮らしは、収穫を左右する自然に大きく左右されます。麦と稲のウマチーは、自分たちの暮らしを左右する自然に対する様々な信仰心を生み出しました。今でも色濃く残る「お盆」も元々は「農耕儀礼」だったようです。お盆時期は、最初の稲の収穫が終わり、次の農耕に移る準備期間にあたっていたので、祖先の霊を招き、豊作の感謝とこれからの事についてお願いしていたのが、祖先崇拜の方が強く残ったようです。また、お盆に欠かせないエイサーも農耕において害虫を追い払うための足踏みが原型といわれています。エイサー踊りを見ていると、虫払い(アブシノバレー)の為の足踏みや麦踏みの動作とも非常に似ていて興味深いものがあります。また、農業だけでなく、琉球古来の思想・文化の基盤の上に、外来文化をアレンジし、琉球王国の時代に独自の技術を発展させてきました。

紅型や首里織、琉球漆器、壺屋焼などの伝統工芸や琉舞、三線に代表される伝統芸能や固有の空手、古武道はほんの一例ですが、これは首里城を拠点に華ひらいた、沖縄が誇るべき文化です。今でも、壺屋小学校では給食で壺屋焼を使い、琉球漆器を使用した給食を提供している学校もあります。壺屋焼や琉球漆器は、取扱いに手間がかかりますが、学校給食を通して、子どもたちに伝えていきたいものですね。

献立のお知らせ

行事名

五月ウマチー

由来やいわれ

みなさんこんにちわ。今日は五月ウマチーについてのお話です。旧暦5月15日は、稲の収穫に感謝する「五月ウマチー」の日です。ウマチーは祭りのことで、二月ウマチー、三月ウマチー、五月ウマチー、六月ウマチーがあります。「五月ウマチー」は「稲穂祭」のことです。初めて出来た稲の穂を火の神、仏壇に供え「収穫まで無事に育ちますように」と豊作を祈る行事です。琉球王朝時代から伝わり、4回ある稲や麦のウマチーは祭りの中では、特に重要な行事でした。当時の王様は、沖縄で初めて稲作が行われた場所(現在の南城市の知念・玉城)をお参りしたそうです。また「ウマチー」の日は、針仕事や畑仕事をしはいけなくとされていました。それは休む日を設けるためです。昔は、畑を耕す耕運機や、草刈り機など機械のなかったので、農家の人たちは、鍬や鎌を持って朝早くから日が暮れるまで毎日働きおしてました。いつも食べている「米」には、このような由来の行事があります。

『お米一粒一粒には、七人の神様が住んでいる』と言われます。感謝の気持ちを忘れずに一粒も残さず大切に食べることができるといいですね。

〇〇給食室より