

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



「スヌイ」画像提供: 沖縄県農林水産部水産課

- ユッカヌヒー………17日(旧5/4)
- グングウチグニチ 18日(旧5/5)
- 沖縄慰霊の日………23日
- 五月ウマチー………28日(旧5/15)

2018 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		

2018 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	30	31				



伊江島について

伊江島は、沖縄本島北部・本部町の本部港からフェリーで、約30分で行くことができます。比較的平坦な島で、中央には島のシンボルでもある「伊江島タッチュー(城山)」がそびえ立っています。

基幹産業として、花き(菊)をはじめ、葉たばこ、島らっきょう、冬瓜があり沖縄県内でも一大産地です。

4月には伊江島一周マラソン、5月にはゆり祭りと、年中観光客でにぎわいがあります。また、民家体験泊(民泊)による地域の活性化に力を入れており、県外から修学旅行で訪れる多くの学生が島民とのふれあいを体験します。帰る際は、伊江島に戻ってくることを約束して、学生は「行ってきまーす!」、島民は「行ってらっしゃーい!」と別れを惜しみながら、島を後にします。

ムジヌフ(麦の粉)

ムジヌフは小麦を丸ごと粉にしたもので、皮や胚芽の部分も含まれています。ビタミン類をはじめ、ミネラル、たんぱく質、食物繊維などが一般の小麦粉より多く含まれています。

島では「ムジヌフ(麦の粉)」と呼ばれ、古くから小麦は伊江島で親しまれてきました。



今月のウチナー郷土料理 伊江島のふるさと給食

我親に知らぬに
人(ふん)に生(なま)りとおてい
本(ほん)草(くさ)でん知(し)ゆる
節(し)々(じ)がなりば
節(し)々(じ)がなりば

巡り来る季節ごとに、自然の生きとし生るものはそれに対応して生命を育む。たとえ野の草木、道端のそれでさえ、この理をよく感知している。まして、人間に生まれたわれわれが、命を生み出してくれた親の存在、命の根源を知らないでいるわけにはいかない。孝の道を悟るべし。



「琉歌百景」(ポスターインク) 上原直彦著より抜粋

スヌイ

日本各地の沿岸に分布するもずくは、ナガマツモ目の海藻です。沖縄の方言ではスヌイやスヌリ、スヌールと呼ばれます。沖縄のもずくは、本土のものに比べて大きく長く、独特のぬめりと、しっかりとした歯ごたえが特徴で、全国シェアの99%を占めています。もずくに含まれるフコイダンは胃潰瘍や胃がんの原因とされているピロリ菌を腸へ押し流す働きがあるとされ、健康維持などが期待できます。また、ミネラルや食物繊維が豊富で体によい食材として注目を浴びています。

かたいちがな にかしくわっち〜
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/