

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
29	30	31	1 旧6/20 先勝	2 旧6/21 友引	3 旧6/22 先負	4 旧6/23 仏滅
5 旧6/24 大安	6 旧6/25 赤口	7 旧6/26 先勝	8 旧6/27 友引	9 旧6/28 先負	10 旧6/29 仏滅	11 旧7/1 先勝 山の日
12 旧7/2 友引	13 旧7/3 先負	14 旧7/4 仏滅	15 旧7/5 大安	16 旧7/6 赤口	17 旧7/7 先勝 旧七夕	18 旧7/8 友引
19 旧7/9 先負 食育の日	20 旧7/10 仏滅	21 旧7/11 大安	22 旧7/12 赤口	23 旧7/13 先勝 旧盆(ウンケー)	24 旧7/14 友引 旧盆(ナカヌヒー)	25 旧7/15 先負 旧盆(ウータイ)
26 旧7/16 仏滅 ヌーバレー	27 旧7/17 大安	28 旧7/18 赤口	29 旧7/19 先勝	30 旧7/20 友引	31 旧7/21 先負	1



「トビイカ」画像提供: 沖縄県農林水産部水産課

- 旧七夕……………17日(旧7/7)
- 旧盆…23～25日(旧7/13～7/15)
- ヌーバレー………26日(旧7/16)

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				

2018 9

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						



ンスナバー (ふだんそう)



葉を取っても次々と若葉が出て一年中収穫できることから「不断草」と呼ばれるようになったといわれています。沖縄の方言ではンスナバーといい、スーナー(白和え)や、ンブシー(炒め煮)、ウサチ(和えもの)にして食べます。

葉は厚く柔らかく、50～60cmにも大きくなります。

カロテンが豊富でビタミンEも多く、抗酸化力が高いため、ガン抑制効果が期待でき、皮膚や粘膜の健康維持にも効果的です。

また、ビタミンB2、カリウム、鉄は栄養豊富な小松菜より多く、すぐれた緑黄色野菜です。

最近では、葉柄が赤や黄色、オレンジ色などのカラフル種もあり、ふだんそうの別名の「スイスチャード」で流通しています。



今月のウチナー行事
「ヌーバレー」
旧7月16日

三重城に登りて扇を振り、手招きの所作をするのは、別れを告げているのではない。いずれまた、無事に帰還して、これまでのように縁を結ぶことを切望するからである。

(詠み人しらす)

三重城は、那覇の西・那覇港の北岸西端にあり、近海を往来する外国船の監視など港湾の治安を守る砦。近年は、選場所、あるいは出船入船の送迎場。昔の船旅は風頼みの帆船。天候によっては、そのまま長の別れになるかも知れない危険を伴う。

三重城は、那覇の西・那覇港の北岸西端にあり、近海を往来する外国船の監視など港湾の治安を守る砦。近年は、選場所、あるいは出船入船の送迎場。昔の船旅は風頼みの帆船。天候によっては、そのまま長の別れになるかも知れない危険を伴う。



「琉歌百景」(ボーダーインク) 上原直彦著より抜粋

トビイカ

トビイカは、敵に狙われるなど危険が迫ると海の上に飛び上がり、数メートルから数十メートルも滑空することから「飛びイカ」とよばれています。

方言名では「ヒンガーイカ」といいます。魚の時期は、8月から10月で、南城市奥武島で行われるトビイカの天日干しは、夏から秋にかけての風物詩です。

トビイカの収穫量日本一は知念漁協です。

かたいちがな ぬかしくわっち～
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/