

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
30	31	1 旧11/26 赤口 元日	2 旧11/27 先勝	3 旧11/28 友引	4 旧11/29 先負	5 旧11/30 仏滅
6 旧12/1 赤口	7 旧12/2 先勝	8 旧12/3 友引	9 旧12/4 先負	10 旧12/5 仏滅	11 旧12/6 大安	12 旧12/7 赤口
13 旧12/8 先勝 ウニムーチー	14 旧12/9 友引 成人の日	15 旧12/10 先負	16 旧12/11 仏滅	17 旧12/12 大安	18 旧12/13 赤口	19 旧12/14 先勝 食育の日
20 旧12/15 友引	21 旧12/16 先負	22 旧12/17 仏滅	23 旧12/18 大安	24 旧12/19 赤口	25 旧12/20 先勝	26 旧12/21 友引
27 旧12/22 先負	28 旧12/23 仏滅	29 旧12/24 大安	30 旧12/25 赤口	31 旧12/26 先勝	1	2



●ウニムーチー…13日(旧12/8)

2018 12						
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
23/30	24/31	25	26	27	28	29
2019 2						
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		

祝日法の改正などにより、祝日・休日・行事が一部変更になることがあります。

**久米島**

**車エビ**

生産量日本一を誇る久米島の車エビは、全国収穫量の約15%を占めており、この高級食材が島内ではリーズナブルにいただけます。収穫量の多さだけでなく、水温が低く清浄性の高い海洋深層水を活用した中で生まれる稚エビは病気に強く、美味しさも格別でプリプリの歯ごたえと強い甘みが特徴的です。また地元では、脱皮したばかりの殻や頭、尾もとでも柔らかく丸ごと食べられる「やわら」も人気です。

**サクナ**

(和名:ばたんぼうふう 別名:長命草)

沖縄諸島に多く分布しているセリ科の植物で、海岸の断崖や珊瑚石灰岩でできた岩場などに多く自生している生命力の強い植物です。栄養成分はカロテンやビタミンC、カルシウムを豊富に含み、昔から風邪や咳止めに良いと言われてきました。また近年は美容効果や血流改善などに役立つ薬草として全国から注目を浴びています。サクナは海からの潮風を受けることで柔らかく美味しく育つので、地元の人からは海の近くで育ったサクナが好まれています。



今月のウチナー郷土料理  
久米島のふるさと給食

いちやりば  
ちようでー  
(行き逢えば皆兄弟)

「袖ふれ合うも他生の縁」とか。道を行く知らない人と袖がふれあうのも、偶然ではなく何かの縁があるのだろう。こうして出会って親しくなれば互いに兄弟みたいなものだ。その後「ぬー ふいだていぬあが(何のへだてがあろうか、へだてなどない)」とつけ足すと、より意味内容がはっきりする。初対面の人であっても、互いに何一つ遠慮することなくつきあえば、兄弟と同じなんだ。それは沖縄の人びとの素朴な感情をあらわし、よそから来た人を温かく迎え入れる島の人たちの思いやりである。

**クガニー**

系統が複数あるシークワサーを品種改良した小さなみかん「クガニー」。主に大宜味村や名護市で栽培され、熟すると果皮が黄金色になるところから沖縄県の方言名でこのように呼ばれています。酸味の中に適度な甘みがあり、そのまま食べても美味しく、酢の物や料理のアクセント、ジュースとしても重宝されています。冬場の沖縄県民のビタミンC補給として親しまれている身近な果物です。旬は12月から2月頃まで。

かたいちがな なんかしくわっち~  
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/  
学校給食会ホームページでも「かたいちがな なんかしくわっち~」をご覧ください