

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
28	29	30	1 旧3/27 大安 ■即位の日	2 旧3/28 赤口	3 旧3/29 先勝 憲法記念日	4 旧3/30 友引 みどりの日
5 旧4/1 仏滅 こどもの日	6 旧4/2 大安 振替休日	7 旧4/3 赤口	8 旧4/4 先勝	9 旧4/5 友引	10 旧4/6 先負	11 旧4/7 仏滅
12 旧4/8 大安	13 旧4/9 赤口	14 旧4/10 先勝	15 旧4/11 友引 沖縄本土復帰 記念日	16 旧4/12 先負	17 旧4/13 仏滅	18 旧4/14 大安 アブシバレー
19 旧4/15 赤口 食育の日 アブシバレー	20 旧4/16 先勝	21 旧4/17 友引	22 旧4/18 先負	23 旧4/19 仏滅	24 旧4/20 大安	25 旧4/21 赤口
26 旧4/22 先勝	27 旧4/23 友引	28 旧4/24 先負	29 旧4/25 仏滅	30 旧4/26 大安	31 旧4/27 赤口	1



2019

5

グングワチ

「アセロラ」

画像提供：農業生産法人(株)アセローラフラスコ

- 沖縄本土復帰記念日……15日
- アブシバレー  
18・19日(旧4/14・15)

2019 4						
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				

  

2019 6						
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

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。



マンビカー



画像提供：沖縄県農林水産部  
体は左右に平たく長く、尾に向かって段々細くなります。背びれは長く、頭から尾まで続いています。尾びれが大変大きいので泳ぐ力が強く、マンリキ(万力)と呼ばれます。諸説ありますが、「引きの強さ」や「水揚げの多さ」にも由来し、沖縄では「マンビカー」と呼ばれています。流木や船などの浮遊物に寄る習性があり、沖縄ではその習性を利用して、パヤオ(浮き魚礁)を用いて近海で漁獲されます。背面のほとんどを覆う背びれが特徴で、釣り上げたばかりのマンビカーは緑がかった金色をしています。給食では、近海でとれるマンビカーをから揚げや魚汁に使用します。



今月のウチナー行事  
「北中城の行事食」  
5月5日

どんとー  
わらーらん  
くわとうる  
わらーりーる  
(銭とは笑えない、  
子供とこそ笑える)

お金はいいものだ。あるとうれしい、昇給すると月給が上がると、ボーナスがたんまりもらえたら、なおうれしい。ウン千万円の宝くじに当たったら、それにここに顔になる。  
しかし、いくらお金があってもお金と語り合うことはできない。一人にんまりするだけである。それに比べて、自分の子供となら心から談笑できて幸せである。お金はふつうに暮らせるだけあればいい。子にまさる宝はない。  
赤ちゃんを囲んで一家はにぎやかになり、明るくなる。子供の無邪気さが家族を幸せにしてくれる。這えば立て、立てば歩めの親心、子供の成長を楽しみに親はしごとにはげめるのである。

アセロラ

旬は5月～11月です。主な生産地は沖縄県の本部町です。初出荷の時期である5月12日を「アセロラの日」と制定しました。果皮が薄く、収穫すると傷みやすいため、ジュースやお菓子など加工品として使用されることがほとんどです。アセロラに含まれるビタミンCは、レモンの約34倍と果汁の中でも非常に多いです。

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～」をご覧いただけます