

| 日 Sun          | 月 Mon                  | 火 Tue                      | 水 Wed          | 木 Thu          | 金 Fri          | 土 Sat                  |
|----------------|------------------------|----------------------------|----------------|----------------|----------------|------------------------|
| 29             | 30                     | 1 旧9/3<br>大安               | 2 旧9/4<br>赤口   | 3 旧9/5<br>先勝   | 4 旧9/6<br>友引   | 5 旧9/7<br>先負<br>カジマヤー  |
| 6 旧9/8<br>仏滅   | 7 旧9/9<br>大安           | 8 旧9/10<br>赤口              | 9 旧9/11<br>先勝  | 10 旧9/12<br>友引 | 11 旧9/13<br>先負 | 12 旧9/14<br>仏滅         |
| 13 旧9/15<br>大安 | 14 旧9/16<br>赤口<br>体育の日 | 15 旧9/17<br>先勝             | 16 旧9/18<br>友引 | 17 旧9/19<br>先負 | 18 旧9/20<br>仏滅 | 19 旧9/21<br>大安<br>食育の日 |
| 20 旧9/22<br>赤口 | 21 旧9/23<br>先勝         | 22 旧9/24<br>友引<br>●即位礼正殿の儀 | 23 旧9/25<br>先負 | 24 旧9/26<br>仏滅 | 25 旧9/27<br>大安 | 26 旧9/28<br>赤口         |
| 27 旧9/29<br>先勝 | 28 旧10/1<br>仏滅         | 29 旧10/2<br>大安             | 30 旧10/3<br>赤口 | 31 旧10/4<br>先勝 | 1              | 2                      |



「シークワサー」画像提供: 沖縄県農林水産部

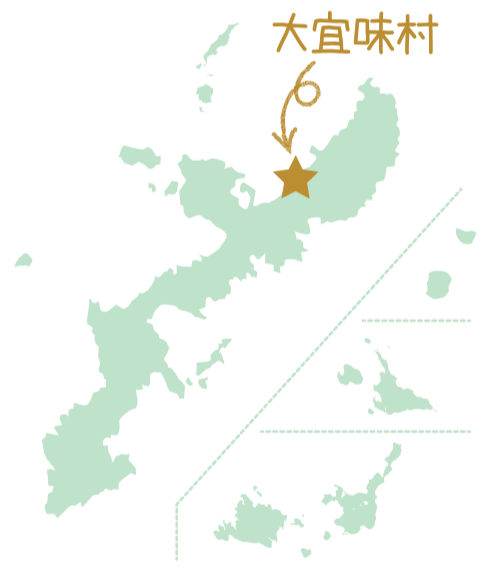
●カジマヤー ……5日(旧9/7)

| 2019 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 |    |    |    |    |    |

| 2019 11 |    |    |    |    |    |    |
|---------|----|----|----|----|----|----|
| 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 |

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。



### 大宜味村について

やんばると呼ばれる沖縄本島の北部に位置し、山、川、海の豊かな自然環境に恵まれた大宜味村は、長寿日本一の「長寿の里」、世界に誇れる「芭蕉布の里」、栄養満点の「シークワサーの里」、自然と平和を愛する森の精・ぶながやの住む「ぶながやの里」です。祭りや伝統行事には地域全体で取り組み、伝統や文化を次の世代へと受け継ぐことを大事にする、強い郷土愛が大宜味村にはあります。

### 芭蕉布

沖縄で古くからある伝統的な織物で、大宜味村でも盛んに作られてきました。糸芭蕉の繊維を使い、生地が丈夫で涼しいことから暑い沖縄の気候に適しています。晴れ着からふだん着まで、人々の生活に欠かすことのできなかった芭蕉布も、今ではだんだん少なくなってきています。故郷のすばらしい技術を絶やしてはいけないと、芭蕉布の良さを広める活動がさまざま行われています。



今月のウチナー郷土料理  
大宜味村のふるさと給食

やーなれーどう  
ふかなれー  
(家での習いが外での習い)

よそ様で子どもの行儀が悪かったりすると、その子はもちろん、両親までも祖父や祖母から、「やーなれーどう ふかなれえんち あんどー」と叱られた。

ヤーナレーとは家庭でのしつけのことで、家でのしつけが悪いと、外にでて家での行儀がそのまま。ちゃんとしつけてさえあれば、そのとおりのよい行動がでるはずだ、という意味である。

しかし、このごろはとんと耳になくなりました。しつけに自信があるのか、勉強さえできればいいのか、どっちなのかわからないが。

もはやそんなことばなんて必要ないなんてことであれば、沖縄の文化がまたひとつ消えたことになる。

8～10月料理用  
10～12月加工用  
12～1月フルーツ用

### シークワサー

「シークワサー」という沖縄方言が和名になっているのも珍しいことです。別名「ヒラシレモン」ともいいます。名前の由来は沖縄方言で「シー」は「酸っぱい」、「クワサー」は「食べさせる」を表しています。酸っぱいシークワサーには、疲労回復や美容に効果のあるクエン酸や、がん抑制効果が高いノビレチンという成分が含まれていることから、長寿との関連が注目されている果物のひとつです。

昔からかんきつ類を「クニブ」(九年母)と呼び、語呂合わせから9月22日は「シークワサーの日」として制定されています。

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～」をご覧くださいませ