

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
27	28	29	30	31	1 旧10/5 友引	2 旧10/6 先負
3 旧10/7 文化の日 仏滅	4 旧10/8 振替休日 大安	5 旧10/9 赤口	6 旧10/10 先勝	7 旧10/11 友引	8 旧10/12 先負	9 旧10/13 仏滅
10 旧10/14 大安	11 旧10/15 赤口	12 旧10/16 先勝	13 旧10/17 友引	14 旧10/18 先負	15 旧10/19 仏滅	16 旧10/20 大安 いもの日
17 旧10/21 赤口	18 旧10/22 先勝	19 旧10/23 友引 食育の日	20 旧10/24 先負	21 旧10/25 仏滅	22 旧10/26 大安	23 旧10/27 赤口 勤労感謝の日
24 旧10/28 先勝	25 旧10/29 友引	26 旧10/30 先負	27 旧11/1 大安	28 旧11/2 赤口	29 旧11/3 先勝	30 旧11/4 友引



「スターフルーツ」画像提供：沖縄県農林水産部

●いもの日……………16日

2019 10						
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		

2019 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	24	25	26	27	28
29	30	31				

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。



「いもの日」について



「いもの日」の県の取り組み
 11月頃は、県産かんしょの旬であること、沖縄の方言でかんしょのことを「ウム」「ンム」と呼ぶことから、沖縄県は、11月16日を「いもの日」としました。県産かんしょの生産振興や消費拡大を目的に今帰仁村、読谷村、八重瀬町、うるま市などの生産地を中心に「いもの」のPRや加工品の紹介等のイベントを行っています。学校給食でも、県産かんしょに親しみや愛着をもってもらうため、いもを使用した献立を提供しています。



今月のウチナー郷土料理
 「いもの日」
 11月16日

はたらちゅうしがどう
 むぬやくわゆる
 (働く者こそが食べていける)

手足を動かし、汗水流して働いている人だけが飯を食べていける。
 日常のあいさつに「ムノーカドーミ」というのがあった。あいさつの意味は、「飯は食っているか」ということ。「どう?」「なんとか暮らしているかい?」ぐらいの意味である。
 よく似ているものに「働かざる者、食うべからず」がある。しかし、この語句には、きめつけるような鋭さがある。
 それにくらべると、沖縄のことわざは、働かないと食っていけないんだよ、と諭している。きつく叱りつけているのではない。

スターフルーツ

旬は11月～1月です。切り口が星形に見えることから、スターフルーツと呼ばれています。サクサクとした食感であっさりとした味です。緑色のものは未熟なため酸味があるのでサラダやピクルスに、熟した黄色いものはデザートに向いています。低カロリーでビタミンCが豊富なのも特徴です。

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～」をご覧くださいませ