



7月8月 給食だより



沖縄黒糖ってなんだろう？



今年は、沖縄県が日本に復帰して50年がたちます。今月の献立に、沖縄県の郷土料理「ジュシー」と「にんじんしりしり」を取り入れました。また、沖縄黒糖を使った「かちわり黒糖」も登場します。沖縄黒糖とは、沖縄県の8つの離島で栽培された「さとうきび」から作られた砂糖のことで、沖縄県ならではの料理を味わってみましょう。

ジュシー



沖縄風たきこみごはんです。豚バラ肉やひじき、いとこんぶなどと一緒にときにたきこみます。ごはんがかための「クファジュシー」と、ぞうすいににたやわらかめの「ヤファラジュシー」があります。

かちわり黒糖



沖縄県では、おやつとしてそのまま食べたり、お茶うけにしたり、料理に使ったりします。普通の砂糖と違い、ミネラルをたっぷりふくんでいるのが特徴です。

にんじんしりしり



しりしり器ですりおろしたにんじんを炒めて、卵でとじた料理です。「しりしり」とは、沖縄の方言で、すりおろす時の音の「すりすり」のことです。にんじんだけでなく、だいこん、青パパイヤなども、すりおろします。

沖縄の方言で「ウージ」って何だろう？ 沖縄こどもランド

で調べてみよう

〈沖縄県庁HP〉



食べるしせいを 気にしてみたよ

1年生の学級活動「楽しく食べるためのやくそく」の授業で、給食の時間を振り返り、栄養教諭と一緒に、正しい食器の配置や食べる姿勢、はしの使い方などの食事のマナーについて学びました。授業後の給食の時間には、「ごはんはこっちだよね」「おはしの向きがちがうね」「お皿を持って食べるよ」「おはしはこうやって持つんだよね」など、早速、授業で学んだことを意識して、実践していました。給食以外の食事でも、繰り返し練習して身につけてほしいと思います。

