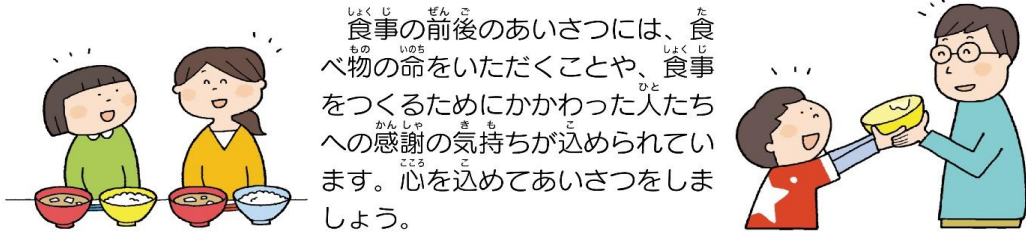


# 給食たより

令和4年度 12月  
沖縄県立美味特別支援学校

【今月のテーマ】  
・感謝の気持ちで食べよう

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！

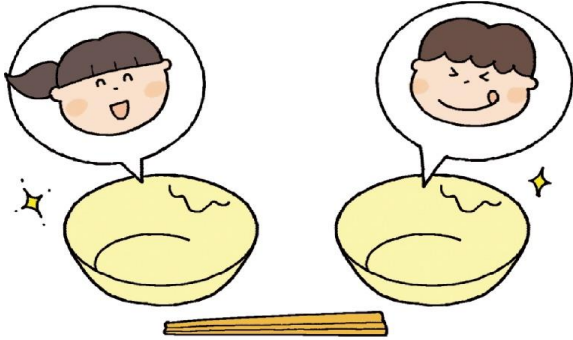


食事の前後のあいさつには、食べ物<sup>しょくじ</sup>の命<sup>いのち</sup>をいただくことや、食事をつくるために<sup>た</sup>かかわった人<sup>ひと</sup>たちへの感謝<sup>かんしゃ</sup>の気持ち<sup>こころ</sup>が込められています。心を込めてあいさつをしましょう。

その言葉がうれしい



感謝を込めて  
残さず食べよう！



わたしたちの食事は、多く<sup>おほく</sup>の人がかかわって<sup>たす</sup>支えられ、命<sup>いのち</sup>をいただくことで成り立っています。残す<sup>のこ</sup>のは命<sup>いのち</sup>を粗末<sup>そまつ</sup>にすることです。残さず<sup>のこ</sup>に食べましょう。

冬至(トウジ) 今年<sup>ことし</sup>は新暦<sup>しんれき</sup>十二月二十二日



冬至<sup>とうじ</sup>は、二十四節気<sup>にじゅうしせつき</sup>の一つで、一年<sup>いちねん</sup>で最も昼間<sup>もっとひるま</sup>が短く夜<sup>みじかよる</sup>が長い日<sup>ながひ</sup>です。冬至<sup>とうじ</sup>のことをしまくとろばで『トウジ』といい、その頃から『トウジビーサ』<sup>とろ</sup>といって寒<sup>さむ</sup>さが一段<sup>いちだん</sup>と厳<sup>きび</sup>しくなります。その日<sup>ひ</sup>、沖縄<sup>おきなわ</sup>の家庭<sup>かてい</sup>では、お米<sup>こめ</sup>に豚肉<sup>ぶたにく</sup>や人参<sup>にんじん</sup>、田芋<sup>たいも</sup>などが入ったトウジージュージー<sup>はい</sup>を作ります。トウジージュージー<sup>たいも</sup>は田芋<sup>つか</sup>を使うことが特徴<sup>とくちょう</sup>です。これを先祖<sup>せんぞ</sup>に供え、家族<sup>かぞく</sup>の健康<sup>けんこう</sup>と繁栄<sup>はんえい</sup>を祈り<sup>いの</sup>、みんなでいただきます。沖縄<sup>おきなわ</sup>の冬<sup>ふゆ</sup>が来たこと<sup>き</sup>を告げるトウジージュージー<sup>たいも</sup>を食べると、年齢<sup>ねんれい</sup>が一つ増える<sup>ひとふ</sup>ということから、冬至<sup>とうじ</sup>は正月<sup>としがけ</sup>ともいいます。田芋<sup>たいも</sup>は、沖縄<sup>おきなわ</sup>や奄美大島<sup>あまみおしま</sup>で多く栽培<sup>おおい</sup>されています。田芋<sup>たいも</sup>にはカルシウム<sup>てつぶん</sup>、鉄分<sup>てつぶん</sup>、ビタミン類<sup>るい</sup>が多く含まれ、ネバネバした成分<sup>せいぶん</sup>は「ムチン」といって、肝臓<sup>かんぞう</sup>の働き<sup>はたら</sup>を助け<sup>たす</sup>てくれます。また、糖分<sup>とうぶん</sup>が多いので、身体<sup>からだ</sup>を温めてくれます。栄養<sup>えいよう</sup>いっぱい<sup>い</sup>のトウジージュージー<sup>たいも</sup>を食べるとトウジージュージー<sup>たいも</sup>もどこかへ飛んでいってしまおうですね。

★11月の「琉球料理の日」献立★

～風邪予防献立～

【牛乳 あわご飯 ミヌダル ハンダマの酢みそ和え チムシンジ】



季節<sup>きせつ</sup>の変わり目<sup>か</sup>や体調<sup>たいちよう</sup>が優れない<sup>すぐ</sup>ときに食べる薬<sup>くすり</sup>のような効果<sup>こうか</sup>がある「クスイムン」のひとつ「チムシンジ」。豚<sup>ぶた</sup>のレバー<sup>やさい</sup>と野菜<sup>せん</sup>を煎<sup>しる</sup>じた汁物<sup>もの</sup>です。レバー<sup>だけ</sup>だけでなく、野菜<sup>やさい</sup>もたくさん入<sup>はい</sup>っているので、パーフェクト<sup>りょうり</sup>な料理<sup>りょうり</sup>です。

給食レシピ紹介 ～魚の梅焼き～

★毎月給食たよりにて、学校給食のレシピを紹介しします。ご家庭でも是非作ってみて下さい。

【今月のレシピ】

材料(1人分量)

- 魚……………60g
- 山海ぶし……………3g
- しょうゆ……………2g
- 三温糖……………1g
- みりん……………1g
- にんにく、しょうが…少々
- 長ねぎ……………5g

- ①長ねぎとにんにく、しょうがをみじん切りにする。
- ②①と調味料は全て混ぜておく。
- ③②を魚にぬって焼いたら、出来上がり♪

☆すごく簡単！！

梅のさっぱり感が食欲をそそります！

