

# 給食たより

令和5年度 12月  
沖縄県立美咲特別支援学校

【今月のテーマ】

・感謝の気持ちをこめて  
あいさつをしよう

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！



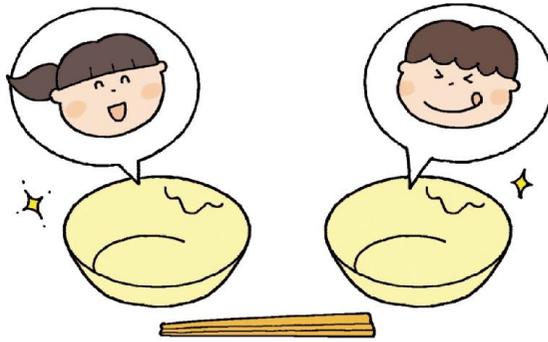
食事の前後のあいさつには、食べ物<sup>しょくじ</sup>の命<sup>いのち</sup>をいただくことや、食事<sup>しょくじ</sup>をつくるためにかかわった人<sup>ひと</sup>たちへの感謝<sup>かんしゃ</sup>の気持ち<sup>きもち</sup>が込められています。心を込めてあいさつをしましょう。



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<sup>しょくじ</sup>は、多く<sup>おほく</sup>の人のかかわって<sup>ささ</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(トウンジー)

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>のことをまくとうばで『トウンジー』といい、その頃<sup>ころ</sup>から『トウンジービーサ』<sup>さむ</sup>といって寒<sup>い</sup>さが一段<sup>いちだん</sup>と厳<sup>まじ</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<sup>はい</sup>ったトウンジージュシー<sup>つく</sup>を作ります。トウンジージュシー<sup>たいも</sup>は田芋<sup>つか</sup>を使う<sup>とくちよう</sup>ことが特徴<sup>せんぞ</sup>です。これを先祖<sup>せんぞ</sup>に供<sup>かぞく</sup>え、家族<sup>けんごう</sup>の健康<sup>はんえい</sup>と繁栄<sup>い</sup>を祈<sup>いの</sup>り、みんな<sup>おきなわ</sup>でいただきます。沖縄<sup>おきなわ</sup>の冬<sup>ふゆ</sup>が来た<sup>き</sup>ことをつげるトウンジージュシー<sup>た</sup>を食べ<sup>ねんれい</sup>ると、年齢<sup>ねんれい</sup>が一つ<sup>ひと</sup>増<sup>ふ</sup>える<sup>ふ</sup>ということから、冬至<sup>とうじ</sup>正月<sup>しんげつ</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<sup>あまみ</sup>大島<sup>おほしま</sup>で多く<sup>おほく</sup>栽培<sup>さいばい</sup>されています。田芋<sup>たいも</sup>にはカルシウム<sup>たいも</sup>、鉄分<sup>てつぶん</sup>、ビタミン類<sup>るい</sup>が多く<sup>おほく</sup>含ま<sup>ふく</sup>れています。また<sup>また</sup>、糖分<sup>とうぶん</sup>が多い<sup>おほ</sup>ので、身体<sup>からだ</sup>を温<sup>あた</sup>めてくれます。栄養<sup>えいよう</sup>いっぱい<sup>い</sup>のトウンジージュシー<sup>た</sup>を食べ<sup>た</sup>るとトウンジービーサ<sup>た</sup>もどこかへ<sup>と</sup>飛<sup>と</sup>んでい<sup>い</sup>ってしま<sup>い</sup>いそう<sup>す</sup>ですね。

★11月の「琉球料理の日」献立★

【牛乳 野菜そば ちんすこう】



ちんすこう<sup>ちんすこう</sup>は、小麦粉<sup>こむぎこ</sup>、砂糖<sup>さとう</sup>でつく<sup>つく</sup>る焼き菓子<sup>やかし</sup>。クッキー<sup>くわい</sup>のような、さくさくとした歯触<sup>はざわ</sup>りの保存<sup>ぼぜん</sup>のきくお菓子<sup>かし</sup>。王朝時代<sup>おうちよだい</sup>には、赤<sup>あか</sup>、黄<sup>き</sup>、緑<sup>みどり</sup>の色<sup>いろ</sup>をつけていたようですが、どのような色<sup>いろ</sup>づけ<sup>わ</sup>けだったのかは分<sup>わ</sup>かっていません。作り方<sup>つく</sup>りは給食<sup>かた</sup>だより10月号<sup>きゅうしよく</sup>に掲載<sup>が</sup>しています。



生地づくり

スクッパー<sup>き</sup>で切るように混<sup>ま</sup>ぜるのがポイント。



形を整える

繊細<sup>せんさい</sup>な手<sup>て</sup>つきで手早<sup>てばや</sup>く行<sup>おこな</sup>います。



オーブンで焼いて  
出来上がり♪