

# 食育だより



1月号

飲もう！  
牛乳

鏡原学校給食センター  
【鏡原中学校\*小禄南小学校】  
那覇市鏡原町36番1号  
TEL/FAX:098-917-3492

新年明けましておめでとうございます。今年も衛生面に細心の注意をはらい、おいしい学校給食づくりに努めますので、どうぞよろしくお願いたします。さて、1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。25日から一週間の給食は、琉球料理や那覇市の友好都市であるハワイ州ホノルル市のハワイ料理です。

今月の食に関する指導目標

## 郷土料理の良さを見つけよう～「琉球料理」とは～

琉球料理とは、沖縄で発展継承されてきた伝統的な料理です。琉球王朝時代に中国の冊封使が薩摩の在番奉行等をもてなすための料理が生まれ、調理技術や作法等を洗練させて宮廷料理となりました。それが上流階級に伝わり、明治以降は一般家庭にも広がってさらに発展しました。また、亜熱帯・島嶼の自然環境のもとで育まれてきた庶民料理があります。琉球料理は、その両方を源流として現在に受け継がれています。

食べ物のことを方言で「クスイムン」や「ヌチグスイ」と言います。これは、「薬」、「命の薬」という意味です。食材の相性を工夫し、栄養的によいとされる自然の素材や煎じ物が多く使われ、「医食同源」の考え方が根付いています。

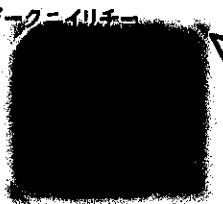
### 26日：ミヌダル（豚ロースのごまだれ蒸し）

豚ロースに黒ごまのたれをつけて蒸したもので、真っ黒に出来上がるためクロジシ(黒肉)とも呼ばれます。見た目のわりにあっさりした味わいです。

ミヌダル



### チデークニイリチー



### 29日：チデークニイリチー（島にんじんの炒め煮）

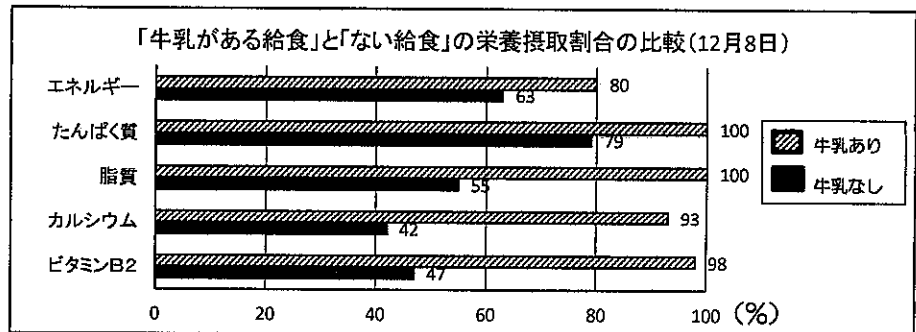
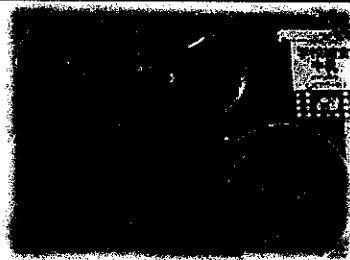
イリチーは乾燥食品、根菜類、水分の少ない食材を利用して、だし汁で炒め煮にする調理法です。チデークニには、ビタミンAが多くふくまれ、沖縄では古くから滋養食として料理されてきました。

## 飲もう！牛乳 ～牛乳の栄養について～

「たった牛乳1本」と思っている人はいませんか。たった1本でも、1日に必要なカルシウム量の約四分の一をとることができます。

右のグラフは、給食摂取基準値を100%として、「牛乳がある給食」と「牛乳がない給食」の栄養摂取割合を比べたものです。

牛乳には、カルシウム以外の栄養素もふくまれており、牛乳1本ないだけでカルシウム以外の他の栄養素も不足することが示されています。



※牛乳アレルギーや飲むと体調が悪くなる人は、牛乳以外から必要な栄養素を摂取するように努めてください。