

令和6年 10月8日(火)



今日の南中給食



おきなわけんきょうどりょうり
沖縄県郷土料理

メニュー

- ・クファージュシー
(しゃもじ)
- ・にんじんしりしり(ぎざお玉)
- ・もずくの卵スープ(お玉)
- ・サーターアンダーギー(手袋)
- ・牛乳



今日の栄養メモ

今日は、ご飯(クファージュシー)がたっぷりです。たくさん食べて下さい。

今日の給食は、沖縄県の郷土料理です。沖縄県の伝統的な料理には、中国から伝わった「医食同源」という日頃からバランス良く食事をとることで、病気になりにくくなったり、病気を治したりできるという考え方が根付いています。豚肉や魚、海藻、野菜、芋類などの豊かな食材をもとに、中国などの他国の文化を取り入れて発展しました。しかし、戦後はアメリカの食文化に押され、伝統的な郷土料理はあまり食べられなくなっています。クファージュシーの「くふあ」は「固い」「ジュースイ」は「ご飯」で沖縄風の炊き込みご飯です。にんじんしりしりは、沖縄の家庭にはどこにでもあるしりしり器という野菜をすりおろす道具で人参を細くすりおろし、ツナや卵などと炒めたおそうざいです。今日は卵は使っていません。