



嘉手納町立学校給食共同調理場  
電話：956-3106

あけましておめでとございます。今年も安全・安心・美味しい給食作りに頑張ります！！  
嘉手納調理場では、1月20日～24日までの一週間を『学校給食週間』として取り組みます。

今年の学校給食週間は、【先人の知恵がいっぱい！知って・食べて・学んで・伝えよう！うちな一料理】のテーマで、琉球料理やウチナー料理の献立を出します。

## ★★今月の給食指導目標★★給食の意義について考えよう



学校給食はなぜあるのでしょうか？！  
お昼ご飯を食べる為だけに学校給食はあるのでしょうか？！

学校給食は、今から約130年前に山形県にある小学校で家が貧しく弁当を持って来られない子どもたちの為に食事を出したのが始まりです。その後、戦争による食料不足で中断されましたが、子どもたちの栄養不足が心配され、外国からの援助物資で再開することが出来ました。

現在では、食料不足だった戦後から大きく変わり、たくさんの食品から何が自分に必要かを選び、考えて食べることが求められています。そのような背景から、学校給食も『学校で食べるお昼ごはん』としてでなく『生きた教材』としてみなさんの食生活のお手本となるように考えられて献立が決められています。

## ☆☆今月の食に関する指導目標☆☆食文化について考えよう

2013年にユネスコ無形文化遺産に『和食：日本人の伝統的な食文化』が登録されました。これはフランスの美食術、地中海料理、メキシコの伝統料理に続いての登録となりました。南北に長い日本は地域それぞれの地域行事に根付いた食文化があり、これも文化遺産に登録される理由のひとつとなったそうです。

私たちの沖縄県も『琉球料理：うちな一料理』という世界に誇れる独自の食文化をもっています。うちな一料理は、暑い沖縄で元気に過ごす為の先人の知恵がいっぱい詰まっています。かつて『健康長寿の島』であったのもこのうちな一料理に秘訣があったと言われています。昔の人の知恵がいっぱい！知って・学んで・食べて伝えていこう『心と体に優しいウチナー料理』

### 食べ物クスイムン（薬物）、ヌチグスイ（命の薬）

これは、昔から言い伝えられている沖縄の食にかんする言葉です。『食べ物は薬であり、命を創る第一のもの』と考えられてきました。病気になってからでは遅い。病気にならないようにするには、食べ物は薬だと考えて、いつも体によい食べ物を食べようという意味なのです。



### ウチナー料理の良いところ自慢

★長寿の秘訣がここにあります！！

- ① 鳴き声以外全部食べる豚肉 ★茹でてから使うから脂もおちてヘルシー★
- ② だし（豚だし・鰹だし）を効かせて塩分控えめ
- ③ ヘルシーで栄養満点 島豆腐
- ④ 色の濃い野菜（緑黄色野菜）をいっぱい使う

### ★今月のうちな一むん★

～給食で使われる県産品を紹介します！！～ ※天候等によって産地が変更になる場合もあります。

