

10月28日(水)

沖縄の食文化

沖縄に伝わる料理は「琉球料理」と呼ばれています。

豚肉、とうふ、こんぶを使った料理がたくさんあります。



豚肉



こんぶ



とうふ

ソーキ汁はソーキ(豚のあばら肉)を
こんぶやだいこんなどと煮こんだ汁もの
です。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
けいにくのゆずしおやき
ソーキじる
もやしとさんどまめのあますあえおもにエネルギーのもとになる
ごはん、さとうおもにからだをつくる
ぎゅうにゅう
けいにく、ぶたにく
きりこんぶ、けずりぶしおもにからだのちょうしをととのえる
たまねぎ、ゆず、だいこん
にんじん、しろねぎ、もやし
さんどまめ、えのきたけクイズ20 沖縄では、こんぶがとれないので、昔、北海道のこんぶと交換したものは、
何でしょう。 ①にがうり ②マンゴー ③黒砂糖

一口メモ

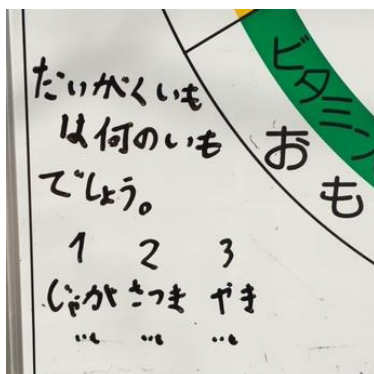
今日の副菜は「ソーキじる」です。ソーキじるは、
沖縄県の代表的な料理です。ソーキとは、ぶたの
ほねつきあばら肉のことです。

ソーキじる



ソーキそば

沖縄そばの具としたソーキそばが有名です。

給食では、よくゆでたぶたばら肉とにんじん、
だいこん、こんぶ、えのきたけをだしで煮て、
しょうゆ、みりん、しおで味つけし風味に白ねぎ
を入れました。

沖縄料理には、こんぶをよく使います。

しかし、沖縄の海では、こんぶはとれません。

約300年ほど前に北海道からこんぶが入ってくる

ようになりました。北海道のこんぶと引きかえに沖縄
でとれる黒ざとうを渡していました。

○昨日の健康委員会の当番の子たちがクイズを出題しています。

また、チャレンジしてください。「きのうの大学いものは、何のいもでしょう。

1 じゃがいも 2 さつまいも 3 やきいも」です。

えのきたけ	長野県	たまねぎ	北海道	白ねぎ	北海道
にんじん	北海道	だいこん	青森県	もやし	ミヤンマー(工場:岡山)

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え: ③