

11月 給食だより

令和7年11月
栄養士 照屋恵美

地元の旬を味わおう

地元の食べ物を食べるとなせいいのっ



環境にやさしい

食べ物をとくから運んでくれるほど、運搬するための燃料や排気ガスが多くなります。地元の食べ物を選ぶ事はエコにもつながります。

安心・安全・栄養たっぷり

作っている人、売っている人の顔を見て買えると安心です。地元の農産物はその地域に住む人の身体にあった食べ物です。特に旬の農産物は栄養価が高く、安く購入しやすいのでたくさん食べることが出来ます。

沖縄の食材を使って伝統的な郷土料理もたくさん食べて、長寿県沖縄を取り戻しましょう！



ニガナ 11月～5月

ニガナは名前の通り苦味が強くアクがありますが、ビタミンA、C、カルシウムなど豊富に含んでいます。調理方法は、イカ墨汁や肉汁に刻んで入れたり、白和えや天ぷらなどでもおいしく頂けます。



ハンダマ 11月～5月

ハンダマは葉の表は緑色と裏は紫色になっています。ポリフェノールを多く含み貧血を治し血液をきれいにするとされています。調理方法は葉の部分をお浸しにしたり、レタスなどと一緒に生でサラダなどに使います。団子などに混ぜ込むと紫色の彩もきれいですよ！



読谷紅芋 8月～12月

「沖縄の代表的な甘藷といえば読谷紅芋！」紅芋は名前の通り、肉色が赤紫色のものが多くアントシアニンによる抗酸化作用に優れています。蒸かし芋や芋天ぷら。または、色がきれいなことからお菓子作りなどで加工にも使われます。



南風原南瓜 7月～12月

南風原特産の南瓜（えびす）の特徴は、ホクホクとした食感に甘味が増していて栄養価に優れた美味しい南瓜です。

お米の美味しい時期です！

塩さばおにぎり！

★材料★

ご飯 200g サバ 70g(1切) ねぎ
ごま油少量(小さじ1/2) 塩・いりごま 少々

★作り方★

- ①サバは塩をふり、10分程度置き、水気を取り除きます。
フライパンにごま油を敷き、中火で両面火が通るまで焼きます。
- ②焼いたサバを骨と皮を取り除きほぐします。
- ②ご飯にほぐしたサバ・いりごま・加えて混ぜて、おにぎりにする。

旬のサバを取り入れて秋の味覚を味わおう！

塩さば梅しそおにぎり！ アレンジしても美味しい

梅干し・青しそを加えても美味しいよ～

