



今日の給食は、
沖縄県の
料理です。

今年・2022年は、 沖縄復帰50年の節目の年

沖縄県は、戦争でアメリカ軍が上陸して激しい戦場となり、1945年の終戦後もアメリカの占領が続きました。その後、1972年に日本へ復帰しました。



沖縄県の食文化は・・・？



沖縄県では、
いしょくどうげん

「医食同源」の
理念が強く根づいて
います。

いしょくどうげん

「医食同源」とは？

「医学的な治療も日常的な食事も、
どちらも人間の命を養（やしな）い、
健康を守るものである」という考え方。

→ **体によい食材をバランスよく食べることが、
病気を予防することにつながる！**

沖縄県の人、

食べ物は「ヌチグスイ（命の薬）」と

呼んで、食事を大切にしているそうです。

そんな沖縄県の料理を一部紹介します。

今日の給食①

クワジュージー

「クワ（クファ）」
＝かたい
「ジュージー」＝雑炊

⑥

沖縄県の炊き込みご飯。
豚ばら肉とひじき、こんぶ、
にんじんなどをいれて、
豚肉や昆布のだし汁で炊きます。



今日の給食② チャンプルー

沖縄県の代表的な家庭料理の「チャンプルー」。

「チャンプルー」とは、沖縄県の方言です。

どんな意味でしょうか？

- ①まぜたもの
- ②炒めたもの
- ③こまかく切ったもの



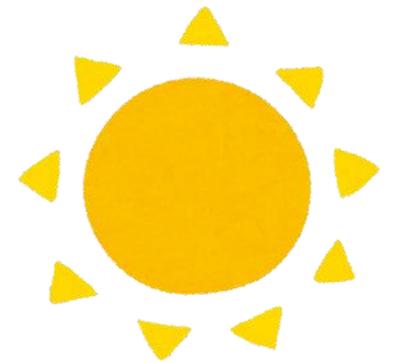
正解は・・・ ① **まぜたもの**

「チャンプルー」

＝「まぜたもの」「ごちやまぜ」

という意味。

豆腐や野菜をごちやまぜに炒めた料理です。



今日の給食は、
もやしを炒めた「マーミナーチャンプルー」！
ゴーヤも入っていますが、
給食室で塩もみをして、苦みをぬきました。
ぜひ一口でも食べてみてください。



沖縄復帰50年の節目の年。
ぜひこの機会に
沖縄県の文化や料理について
調べてみてくださいね。



出典・参考文献：

・うちの郷土料理 | 農林水産省

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/area_stories/okinawa.html

・少年写真新聞社 給食ニュース2022年5月8日号