



「のびる」

のびるくんは、宜野湾市教育委員会イメージキャラクターです。宜野湾市特産「たいも」のようせいで、子供たちの勉強や才能がのびてほしいという願いがこめられています。

令和2年9月4日  
宜野湾市立はごろも学校給食センター  
(沖縄県立総合教育センター研修員)  
えいようきょうゆ あげな きょうこ  
栄養教諭 安慶名 恭子

沖縄の郷土料理レシピはこちらから見れます! ↓  
(イナムドゥチを作ってみよう)



(食に関する学習クイズ) ちょうせんしてね! ↓



8月の学習内容 「沖縄の郷土料理について学んでみよう」

りゅうきゅうりょうり  
琉球料理とは?

中国からの大事なお客さまをもてなすためのおもてなし料理

琉球王国は中国などとの交流により

栄えていった

中国へ渡る船(進貢船)



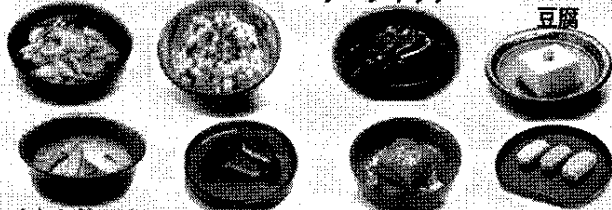
「尚円王像」



琉球王国

りゅうきゅうりょうり しょうかい  
琉球料理(おもてなし料理)の紹介

なかみ汁 クファジュシー ケーブイリチー ジーマーミー



イナムドゥチ ミヌダル ラフター ちんすこう

ぶた肉を中心とした手間をかけたおもてなし料理

のうみん りょうり しょうかい  
農民(しよ民)の料理の紹介

ゾーメンタンヤー



ウムクジアンダギー



ナーペーラーンブシー



ババイヤリチー



いもや野菜を中心とした料理



琉球料理(おもてなし料理)



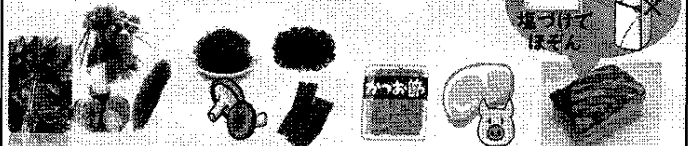
時代の流れとともに・・・  
のうみん 農民(しよ民)でも食べることができるようになった

りゅうきゅうりょうり  
琉球料理  
(主に中国客おもてなし料理)

のうみん しょうかい  
農民(庶民)料理

げんざい おきなわ きょうどりょうり  
現在の沖縄の郷土料理

おきなわ きょうどりょうり とくちょう  
郷土料理の特徴



野菜たくさん ビタミン ミネラル  
海そうたくさん 無き質 食物せんい  
だし汁を しっかりきかせ 塩分少なめ  
ぶたにくを ゆでてつかう あぶら少なめ

～食に関する学習・児童の感想～

・分かったことは、昔は冷ぞうこがないから、しおを肉につけて保ちていたことです。取組みたいことは、のこさずきれいに食べることです。(1組)

・私は、クープイリチーが昔はふつうに食べることができなかったと聞いてびっくりしました。これから、昔の人はたべることができなかったもの(郷土料理)をたべようします。(1組)

・郷土料理という言葉を知って、もっと食べてみたいと思いました。(1組)

・琉球料理と農民料理を合わせたのが今の郷土料理と知りました。今、野菜も高くなっているので、大切に食べたいと思います。(1組)

・ぼくは、きょうど料理がすきじゃないので、これからはちゃんと食べようと思いました。(1組)

・琉球りょうりは、とくべつな人しか食べられなかったけど、今は食べることができるようになったので、よかったです。(1組)

・郷土料理の意味が分かりました。これからは、もっと郷土料理をたくさん食べようと思いました。(2組)

・私は、料理の名前の意味が方言で表された言葉ということを知ったので、お母さんにも教えてください。(2組)

・ふだん食べているのは、琉球料理だと分かって、どんどん食べていきたいと思いました。これからも命に感謝しながら、食べようと思いました。(2組)

・琉球料理の名前をおぼえてみたいと思いました。(2組)

・自分できょうど料理を作って、きょうど料理に親してみたい。(2組)

・これからも、沖縄の料理やほかの料理が出て、感謝の気持ちをもって食べたいです。(2組)

～沖縄の郷土料理を積極的に食べていきましょう～