

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ぜいいの？



環境にやさしい

食べ物をとくから運んでくればく
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。
- ③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～

