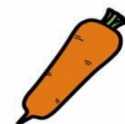




ランチレター

3月6日（金）



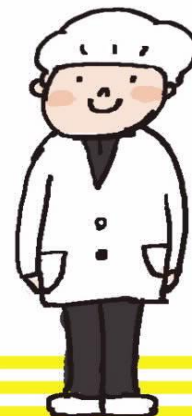
<きょうのこんだて>



ごはん ^{さく} 佐久の ^{ひどん} 日井の ^ぐ 具



ゆかり ^あ 和え



けんちん汁 ^{じる}

ぎゅうにゅう
牛乳



<きょうのひとこと> Today's message

がつこのか 3月9日は、「さく」のごろに合わせて、^あ佐久市民の日です。今日は

「^{さく}佐久市民の日^ひ献立」を佐久市の全センターで^{ていきょう}提供しています。来年度

を見据えて^{みす}望月センターで^{もちづき}調理し、^{ちょうり}浅科小・^{あさしなしょう}中学校へ^{ちゅうがっこう}運びました。

^{さく}佐久の日井とは、4つの^{ちいき}地域それぞれの^{しょくざい}おいしい^{つか}食材を使ったどん

ぶりです。佐久地域の「^{さく}安養寺^{ちいき}みそ」と望月地域の「^{あんようじ}雁喰^{もちづきちいき}みそ」、^{がんく}臼田

地域の「^{ちいき}プルーン」のジャム。浅科地域からは「^{あさしなちいき}矢島^{やしま}の^し凍み^{とうふ}豆腐」が代表

して使われています。ごはん^{つか}に具^ぐをのせて、佐久の日井^{さく}をつ^{ひどん}く^{つく}って^た食^たべて

ください。

【クイズ】望月の「雁喰みそ」の雁喰とは、なんのことでしょう？

① ^{まめ}豆の^{なまえ}名前

② ^{ひと}人の^{なまえ}名前

③ ^{どうぶつ}動物の^{なまえ}名前

こた 答えは、①の「豆の名前」です。雁喰豆という黒くて平たい豆でみそを作ります。佐久

ひどん の日井をよく見ると雁喰豆の黒いつぶつぶがはい 入っていることがわかんと思ひます。

《^{しょくいく}食育の^{してん}視点：^{しょくじ}食事の^{じゅうようせい}重要性・^{しんしん}心身の^{けんこう}健康・^{しょくひん}食品を^{せんたく}選択する^{のうりよく}能力・^{かんしゃ}感謝の^{こころ}心・^{しゃかいせい}社会性・^{しょくぶんか}食文化》