



### ♡♡♡6年生が献立を考えてくれました！♡♡♡

6年生が家庭科の授業で給食の献立を考えてくれました！  
それぞれの日に実施したので、紹介します。

おいしい！

栄養バランス  
がいい！

**1月9日** 五十嵐さん  
丸山さん

わかめごはん 牛乳  
鮭の焼き漬け  
カレーもやし  
白菜と肉団子のスープ

2人の献立を  
よいと組み合  
わせました。

**1月29日**

阿部さん 小川さん  
加藤さん 山田さん

ごはん 牛乳 さばのみそ煮  
ほうれんそうのおひたし 冬のとん汁  
和食の人気者を上手く組み合わせたよ！

**1月18日**  
石川さん

あさりごはん 牛乳  
とりのカレー揚げ  
コールスローサラダ だいごのみそ汁

旬の食材を、和洋せ  
っちゅうの味つけ  
で料理しました。

**1月31日**  
渡辺さん

フィッシュバーガー  
オレンジジュース  
大豆サラダ  
ほたてのクリームスープ

自分が好きなフィッシュバーガー  
を中心に、旬の食材を詳しく書いてく  
れました！



フィッシュバーガー  
の献立です！

## 大豆、おいしいよ！



2月3日の「節分」には、「豆」をまいて厄払いをしますね。  
この「豆」はもともと大豆のことでした。日本では縄文時代  
の人々も大豆を食べていた、と考えられています。昔から、私  
たちには欠かせない食品でした。  
たんぱく質が多いのは有名ですが、実は、鉄分や食物繊維も  
豊富です。血液の材料になり、おなかの掃除もしてくれます！

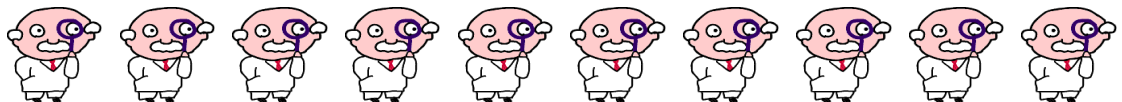
2月は献立表の「大豆・大豆製品」を太字で表しました。大豆はとても体に良い食品です。おうちでも、ぜひ食卓に取り入れてください！

# ☆☆☆弥彦小 給食クイズ！☆☆☆

6年生は小学校で給食を食べるのは残り30回です（2月4日から数えて）。給食クイズ、何問正解できるかな？（答えは下の表です。……の点線で折ると、答えがかくれます。）

1	調理員さんは何人いるでしょうか？	①6人 ②8人 ③10人
2	給食室に大きなお釜は何個あるでしょうか？	①3個 ②5個 ③7個
3	1年間に何回給食を作っているでしょうか	① 153回 ②193回 ③233回
4	給食では生野菜が出ません。どうしてでしょうか？	① 値段が高いため。 ② 調理が難しいため。 ③ 食中毒を防ぐため。
5	弥彦小学校の給食のお米の品種は？	① コシヒカリ ② ササニシキ ③あきたこまち
6	毎日登場する牛乳。産地はどこでしょうか？	①新潟県 ②北海道 ③スイス
7	一年間で、弥彦産の野菜を何種類使っているでしょうか？	①10種類 ②15種類 ③20種類
8	次のうち、本当のことは、どれでしょうか？	①「弥彦産コシヒカリ」は給食にはでない。 ②「弥彦むすめ」は給食にはでない。 ③「やひこ太郎」は給食にはでない。
9	次のうち、「やひこ太郎」はどれでしょうか？	①直径7cm以上のしいたけ ②重さ49g以上のしいたけ。 ③高さ14cm以上のしいたけ。
10	枝豆の品種（名前）が4つあります。収穫される順番に並べたものはどれでしょうか？	① 湯上り娘⇒茶豆⇒夏子⇒弥彦むすめ ② 弥彦むすめ⇒夏子⇒湯上り娘⇒茶豆 ③ 弥彦むすめ⇒湯上り娘⇒茶豆⇒夏子

## 【答え】



1	①	6人の調理員さんが560人分の給食を作ります。
2	②	お汁を作る釜1つ、サラダを作る釜1つ、後の3つは野菜をゆでるのに使います。
3	②	今年度の給食は、193回でした。
4	③	すべての野菜を75℃以上1分間加熱しています。
5	①	コシヒカリの「コシ」は北陸地方の国々を指す「越の国」、「ヒカリ」は「光」のことで、『越の国に光りかがやく』ことを願って、『コシヒカリ』と名付けられました。
6	①	給食の牛乳は新潟県産牛乳です。カルシウムたっぷりです！
7	③	約20種類の野菜を使っています。弥彦産は新鮮でおいしいですね。
8	③	弥彦太郎はジャンボしいたけです。給食では「小太郎」という小さいサイズのしいたけを使います。
9	①	やひこ太郎は直径7cm以上に育ったものをいいます。10cm以上のものもあります！
10	②	弥彦むすめ(5~6月)⇒夏子(6月)⇒湯上り娘(7月)⇒茶豆(8~9月)です。今年度は給食で全種類食べました！