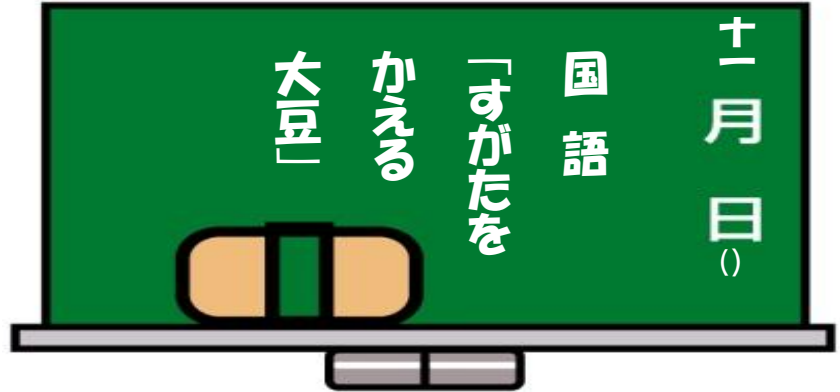
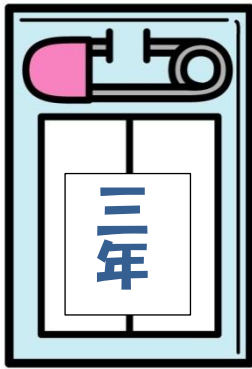


教科書の中から…

いただきます

11月



大豆 だいず  
豆まきの豆 まめ  
に豆 まめ  
きなこ  
とうふ  
なっとう  
みそ  
しょうゆ  
えだ豆 まめ  
もやし など  
大豆は だいず  
いろいろな  
すがたで  
食べられて  
います。

# 大豆



かんれんこんだて 関連献立 **ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 バンサンスウ**

大豆は、豆腐・油揚げ・高野豆腐・みそ・しょうゆ・納豆・きな粉・豆乳など、いろいろな食べ物に変身します。大豆には肉と同じようにみんなの体を大きくする「たんぱく質」がたくさん入っているので、「畑の肉」ともよばれます。かたい大豆は、そのままでは食べにくく、消化もよくないので、昔からいろいろとおいしく食べる工夫をしてきました。大豆からつくられるものは、どれも栄養満点。そのうえ、とても消化がよくなっています。

おも 主な栄養素 **たんぱく質・カルシウム・鉄・ビタミン・食物せんい**

教科書には載っていない...

身近な食品の話

11月



平成24年11月 日( )

献立 ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 バンサンスウ

# 大豆

## 大豆の名の由来

「大いなる（偉大な、立派な）豆」



## 畑の肉 大豆パワー

### たんぱく質

良質なたんぱく質が豊富  
「畑の肉」とも呼ばれています。

### カルシウム

大豆・大豆から作られる食品に  
豊富に含まれています。

### 食物せんい

おなかの調子を整えます。

### ビタミン

ビタミンE, B1, B2

### 鉄

吸収率が高く、貧血予防に効果  
があります。



## 大豆から作られる食品



大豆を若い（青い）うちに収穫すると「枝豆」です。



大豆を暗いところで発芽させたものが「大豆もやし」です。



蒸して煮た大豆を納豆菌で発酵させたものが「納豆」です。



大豆を水につけ、加熱・粉砕してしぼった液体が「豆乳」。その豆乳をにがりで固めたものが「豆腐」です。



豆腐を切って水分を取り、油で揚げたものが「油揚げ」「厚揚げ」です。



蒸して煮た大豆と米や大麦を麹菌で発酵させると「みそ」や「しょうゆ」になります。

## クイズ

「みそ・しょうゆ・納豆・豆腐・豆乳」この5つに共通することは何でしょうか？