

キラリンピカの食育掲示物

わしょく か だいず かこうひん 和食に欠かせない！大豆の加工品



大豆は、体をつくるたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」と呼ばれます。給食でも煮物やサラダなどの料理に使われるほか、さまざまな食品に加工され、日本人の食卓に欠かせない食べ物です。

いくつ知ってる？～大豆の大変身！～



大豆は、いろいろな食べ物に変身します。次の①～⑥にあてはまる食べ物は、上の「大豆からできるもの」のうちどれでしょう？

①大豆に、塩と麹を
混ぜたもの。



②大豆を煮てしぼり、
にがりで
固めたもの。



③大豆を蒸して菌を
つけ、寝か
せたもの。



④大豆を炒って、粉に
したもの。



⑤大豆を煮て、よく
しぼった
もの。



⑥大豆が成長して、
芽が出た
もの。



こたえ・・・①みそ ②豆腐 ③納豆 ④きな粉 ⑤豆乳 ⑥もやし

給食では、地場産の大豆をたくさん使っています！

給食でも、地場産の大豆をいろいろな食べ物に変身させて取り入れています。

- ・みそ汁に入っている豆腐やみそ
- ・納豆
- ・煮物やサラダに入っている水煮大豆
- ・節分豆

などの食品には、地場産の大豆を使っています。どこに大豆が使われているか、食べながら探してみてください！

