

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 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 えいようそ
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？