



# 2月食育たより

【今月の目標】

大豆のよさを知ろう！

令和4年2月 小学生用

節分の豆まきに使われる大豆は、古くから日本で食べられています。大豆には、体をつくるもとになる「たんぱく質」がたっぷり含まれていて、さらにいろいろな食べ物に“変身”できることから、大切な食料とされてきました。

さて今回は、大豆がどのような食べ物に“変身”するのか学んでいきましょう。



## 鬼滅の大豆 ~変身技大集合~



### はたけ びゆつ 畑の術

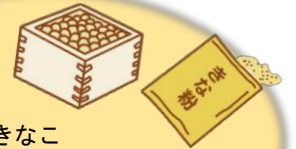
大豆を若いときに収穫すると、緑色をしています。



えだまめ

### ほのお びゆつ 炎の術

炒り豆・きなこ  
炒り豆は節分の豆まきに登場しますね。それを粉にしたものが「きなこ」です。



### くらやみ びゆつ 暗闇の術

大豆を暗いところにおいておくと、芽が出て「もやし」になります。



### に びゆつ 煮るの術

大豆を煮ると、たんぱく質を体に取り入れやすくなります。



にまめ 煮豆

### ひぼ びゆつ 絞りの術

大豆を搾ってとれる油が「大豆油」です。それを加熱・乾燥させてお肉のように加工したのが「大豆ミート」です。



大豆油・大豆ミート

### かた びゆつ 固めの術

とうふ・あぶらあげ  
大豆からできる豆乳を固めたものが「とうふ」です。それをうすく切って揚げると、「あぶらあげ」ができます。



### はっこの びゆつ 発酵の術

なっとう・みそ・しょうゆ  
菌の力でうまみをだして、おいしく変身します。

