

食育だより

いろいろな食べ物に変身できる



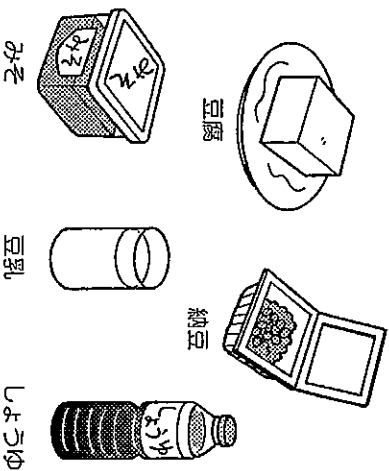
大豆

大豆は煮豆やいり豆などにして食べるだけでなく、さまざまな食品に変身できます。昔から食べられていて、日本人の食と健康を支えてきました。大豆がどんな姿にかわるのかを見てみましょう。

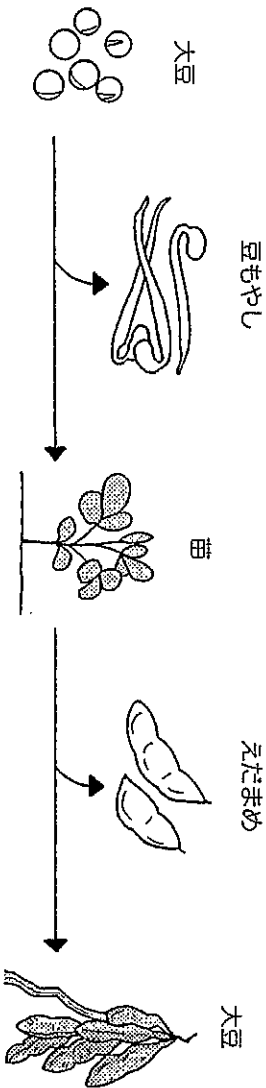
さまざまな食品に加工されています

生の大豆には独特のにおいと、味に苦みや渋みがあるため、加工して食べられてきました。加工方法には煮る、いる、蒸す、発酵させるなどがあります。

大豆を加工した食品には、豆腐や油揚げ、厚揚げ、納豆、豆乳、みそやしょうゆ、大豆油など、たくさん種類があります。日本の食生活には欠かせない食品です。



大豆が育って、また大豆に



大豆は豆の仲間です。わたしたちが普段食べているのは種の部分です。そのため、乾燥大豆を水で戻し、暗いところで発芽させると豆もやしになります。また、土に植えて成長させ、未熟な若い豆を収穫するとえだまめに、成熟するまで育てると大豆になります。

2015年 2月発行

勢理客保育園
勢理客2-17-28
TEL 877-3442
担当 調理

豆腐作りに！！

