



ひごまるデー

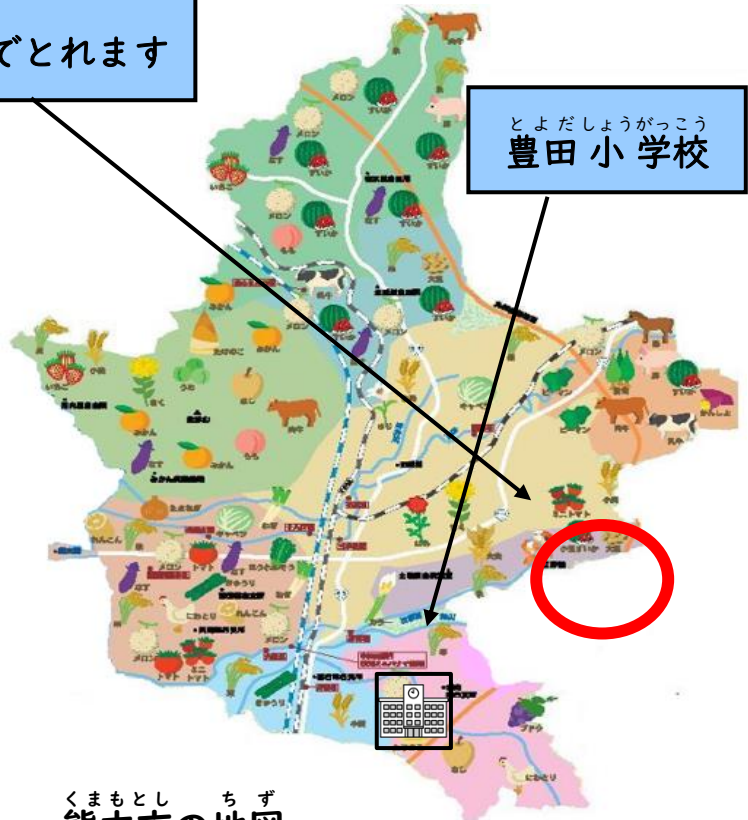


くまもとし しょうがい しょうかい きゅうしょく ひ
~熊本市でとれた食材を紹介する給食の日~

こんげつ 今月は「大豆(だいず)」

あきつちく
秋津地区でとれます

とよだしょうがっこう
豊田小学校



くまもとし ちず
熊本市の地図

だいずクイズ

だいず い こな
大豆を炒って粉にしたものは、つぎのうちどれでしょう？

- ①かたくり粉
- ②白玉粉
- ③きな粉



こた
答えは ③ です。



だいず い こな こ
大豆を炒って粉にしたものは「きな粉」です。かたくり粉は、じゃがい
もやさつまいもから、しらたまこ ごめ つく
もやさつまいもから、白玉粉はもち米からそれぞれ作られています。
だいず こ た もの へんしん どうふ なっとう
大豆はきな粉のほか、いろいろな食べ物に変身します。豆腐や納豆な
しょくたく なら しょうゆやみそなどの調味料ま
ど食卓におかずとして並ぶものから、しょうゆやみそなどの調味料ま
で、さまざまなものが作られていて、わたしの食生活には欠かせない
たいせつ た もの
大切な食べ物です。

だいずのまめちしき



だいず しつ おお た もの ししつ
大豆はたんぱく質が多い食べ物です。さらに、脂質やビタ
ミン、ミネラルなども多く含み、「畑の肉」ともいわれています。
だいず しゅるい かわ いろ くらだいず
大豆にはいろいろな種類があり、おもに皮の色によって黒大豆、
きだいず あおだいず みつ わ くらだいず くらまめ にまめ
黄大豆、青大豆の三つに分けられます。黒大豆は黒豆ともいって煮豆
などによく使われ、お正月のおせち料理には欠かせません。黄大豆は、
わたし た いっぱんてき だいず あおだいず わがし
私たちがよく食べている一般的な大豆です。青大豆は、和菓子などに
つか
使われます。