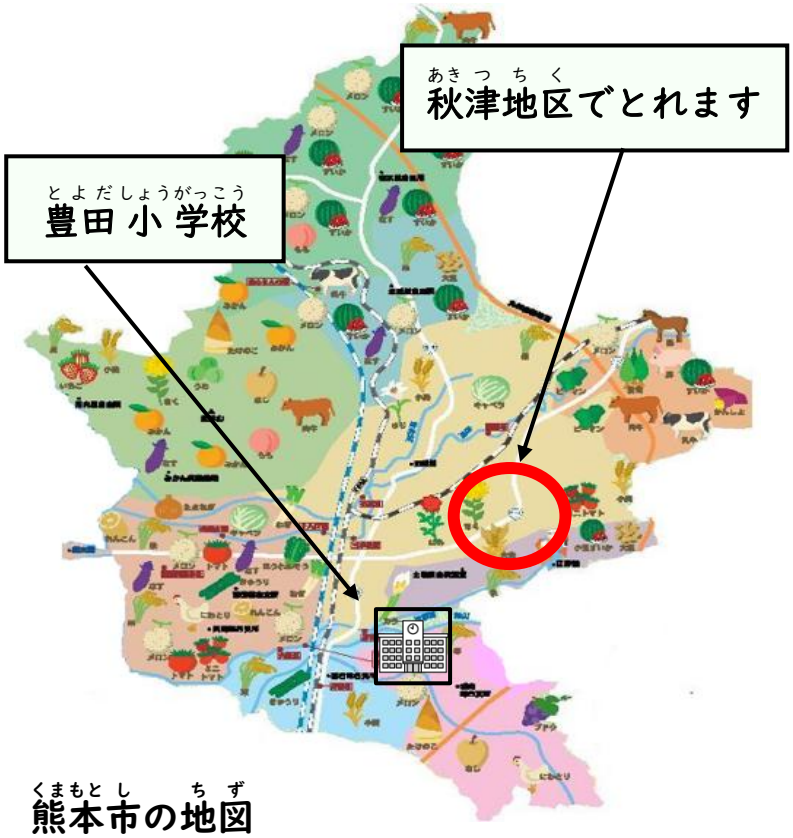
ひごまるデー

～熊本市でとれた食材を紹介する給食の日～

は、「だいず」



熊本市の地図

大豆クイズ

大豆から作られる、和食に欠かせない調味料はどれでしょう。

①酢　　②さとう　　③しょうゆ

答えは③しょうゆです。

しょうゆは、大豆・小麦・塩を原料として発酵、熟成させて作られます。同じく大豆を原料とする調味料に「みそ」があります。どちらも日本の食文化を代表する和食には欠かせない調味料です。

大豆の豆知識

大豆は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質以外にも、食物繊維やカルシウム、ビタミン、ミネラルなどたくさんの栄養素を含んでいます。

昔から日本では、米や麦、大豆などの穀物を使って、邪気をはらい、清めたりする習慣があります。節分に大豆をまくのは、病気や災いをはらい、大豆を食べることで福をよびこみ、健康を願うためと言われています。