

だいず 大豆について知ろう！

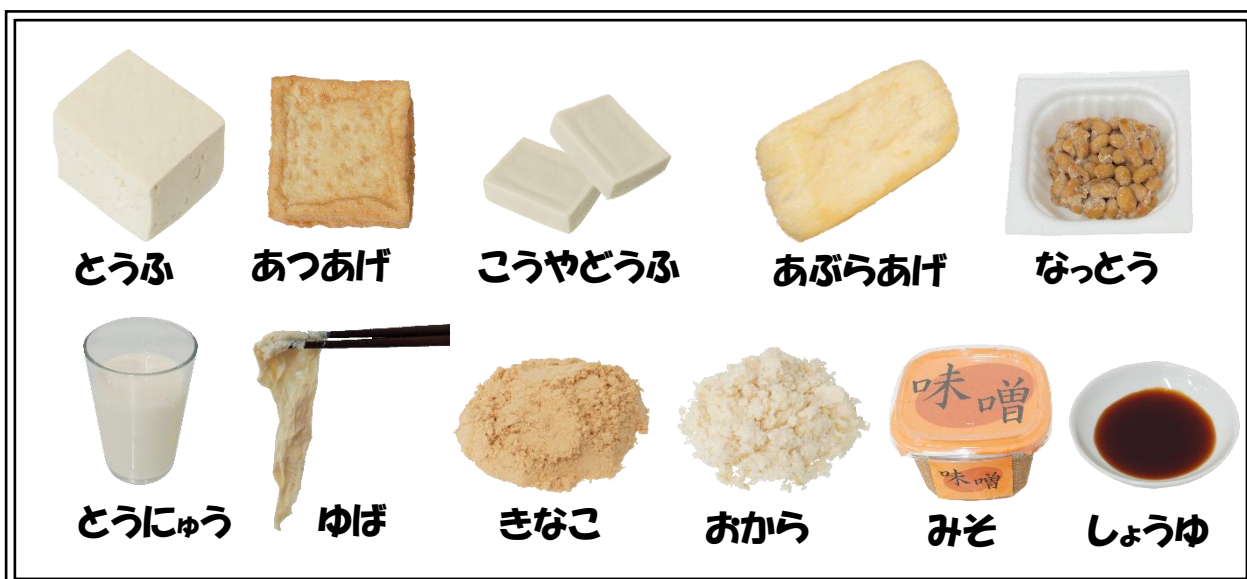
10月25日(金)

3年生の国語の教科書に「すがたをかえる大豆」というお話があります。

大豆はたくさんの食べ物に変身します。みなさんはいくつ知っていますか？



だいず 大豆からつくられる食べ物大集合！



はたけにく だいず 畑の肉 大豆のパワー

大豆は、肉に負けない量のたんぱく質を含むことから、「畑の肉」とよばれています。また、貧血を予防する鉄、おなかの調子をよくしてくれる食物せんい、骨や歯をつくるカルシウムなども含まれ、栄養たっぷりの食品です。そのため、大豆からすがたをかえた食べ物も栄養がたっぷりです。

今日の「納豆みそ」には、納豆・みそ・しょうゆを使っています。

