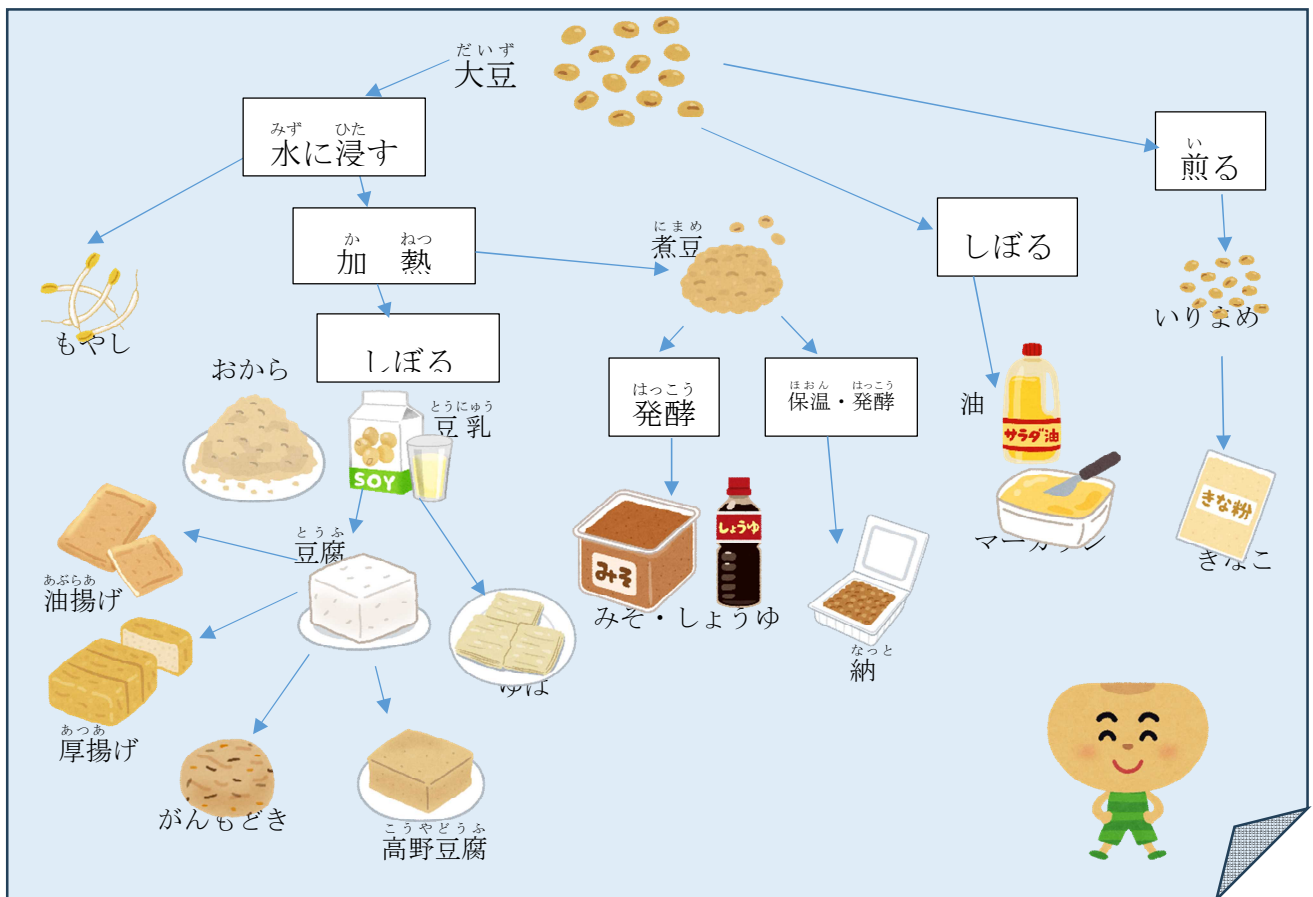


# すがた か だいず 姿を変える大豆を知ろう！

10月24日(金)

大豆は、日本の食文化と関わりの深い食べ物です。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？

## ★大豆からつくられる食べ物 大集合！！★



大豆は、良質なたんぱく質を多く含んでいることから、畑の肉といわれています。また、体を作る大事なたんぱく質の素で、食べ物から摂る必要がある「リジン」という栄養素を多く含んでします。米にはリジンが少ないので、米と大豆を組み合わせると、バランスがとれたものになります。