

だいず まめ ちしき 大豆の“豆”知識☆

だいず からだ しつ おお ふく はたけ にく
大豆は、体をつくるたんぱく質を多く含み、「畑の肉」とよばれます。また、ビタミン、カルシウムや鉄といった無機質(ミネラル)や食物せんいも含まれています。煮豆などの料理に使われるほか、さまざまな食べものや調味料に加工されています。とうふやうすあげ、納豆やきなこ、みそやしょうゆも大豆から作られます。

きょう きゅうしょく とうじょう ちゅうもく
今日は、給食にもよく登場する「とうふ」に注目!「とうふ」についての「うそ・ほんとクイズ」を3問、お届けします。

Q1

とうふは日本生まれの食べ物である。



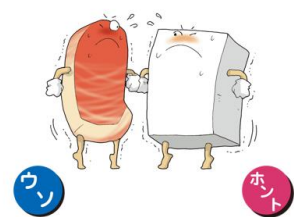
Q2

とうふを型に流し込むときに敷く布の種類により、「木綿」や「絹ごし」とよばれている。



Q3

大豆が「畑の肉」といわれるのは、肉に負けないくらいの栄養が含まれているからである。



★こたえ★

Q1.ウソ

Q2.ウソ

Q3.ホント

まいにち きゅうしょく だいず きゅうしょく
毎日の給食のなかには、「大豆のなかま」がかくれています。給食のなかにかくれている「大豆のなかま」を探しながら、食べてみてくださいね!

A1

とうふは、中国で生まれた食べ物です。日本には奈良時代に遣唐使により伝わったとされます。はじめは、僧侶の精進料理として発達し、江戸時代になって庶民の間に広まりました。



A2

型に木綿の布を敷いて流し込むところから「木綿どうふ」の名前がつけました。この木綿豆腐に対し、そのまま型で固める「絹ごしどうふ」は、まるで絹のようにきめが細くなめらかになるところからこの名前がつけました。



A3

大豆は畑でとれますが、肉に負けないくらい、良質なたんぱく質を含んでいるところからこういわれます。大豆のたんぱく質は、とうふにすることでさらに消化吸収がよくなります。

