



2月の給食目標は、「いろいろな豆や豆製品を食べよう」です。日本では、昔からよく働くことや、体が丈夫なことをたどって「まめ」といいます。これは、豆がとても栄養のあるものとして、昔から日本人に親しまれてきたからです。今月の給食には、たくさんの種類の豆や大豆製品が登場しますので、しっかり食べて、「まめ」に過ごしましょう。

せん線  
だいず  
でつなごう!

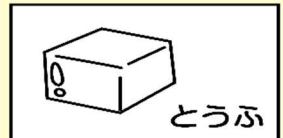
# 大豆のへんしんクイズ

大豆は、いろいろな食べものに“へんしん”します。左側のカードの文章をよく読んで、右側の食べものカードと線でつなげてみましょう。

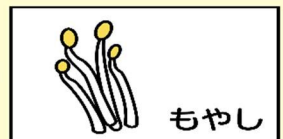
① 大豆と塩と麴を混ぜると、これにへんしん!  
ヒント：赤や白などいろいろな種類がある。



② 大豆を煮てしぼって、にがりで固めると、これにへんしん!  
ヒント：四角いものや丸いものがある。



③ 大豆を蒸して菌をつけて寝かせる、これにへんしん!  
ヒント：ごはんにかけて食べるとおいしい。



④ 大豆と塩水と麴などを混ぜると、これにへんしん!  
ヒント：和食に欠かせない調味料。



⑤ 大豆を煮てよくしぼると、これにへんしん!  
ヒント：そのまま飲んだり、お菓子に使うことも。



⑥ 大豆を煎って粉にすると、これにへんしん!  
ヒント：おもちゃ揚げパンにまぶすとおいしい。



⑦ 大豆をしぼった後に残ったものは、これにへんしん!  
ヒント：「卵の花」「雪花菜」という別の名前もある。



⑧ 大豆が成長して芽が出ると、これにへんしん!  
ヒント：給食でもよく使われている。



こたえ



- ①-みそ ②-とうふ ③-なっとう ④-しょうゆ ⑤-豆乳  
⑥-きなこ ⑦-おから ⑧-もやし

