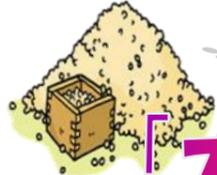
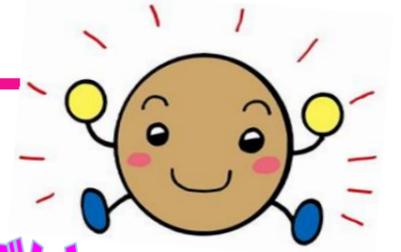


# 3月の地場産食材

海土里ちゃん献立は **大豆**



「大豆入きんぴら」です!!



## 大豆の栄養パワー

ってすごい

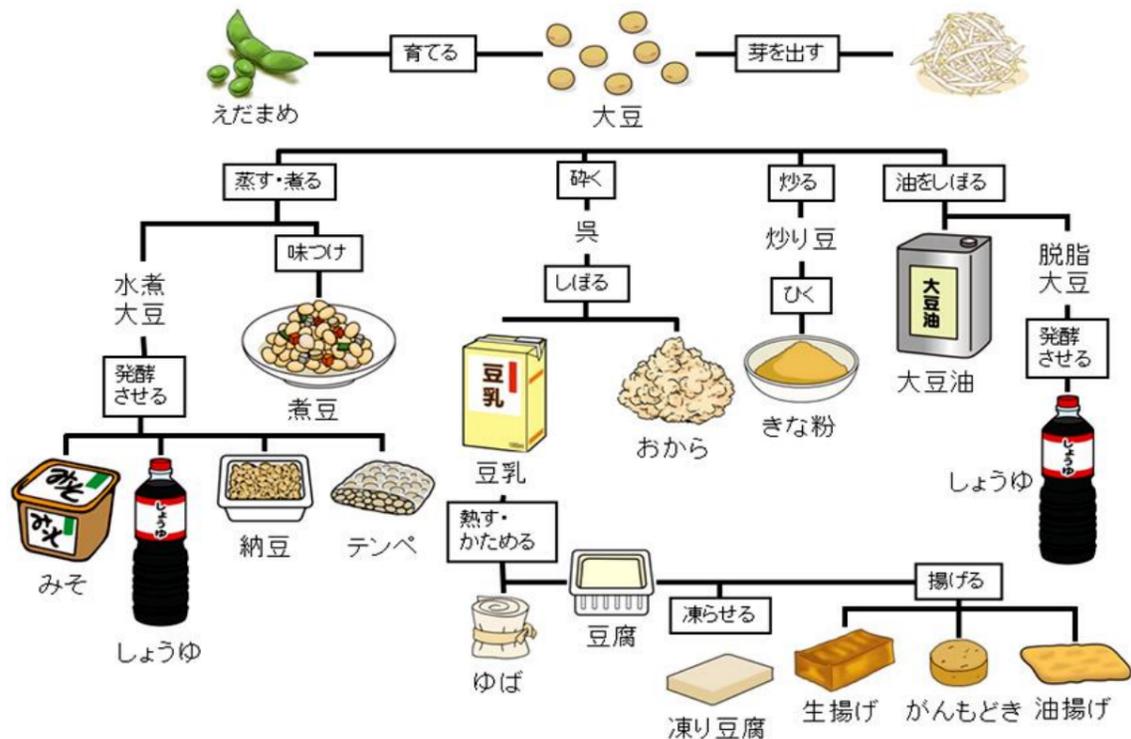
大豆はたんぱく質を多く含みます。

たんぱく質は、炭水化物、脂質と並んで三大栄養素のうちの一つです。血や筋肉を作るので、私たちが生きていく上でとても大事な栄養素です。肉や魚に負けないくらい豊富なたんぱく質を含んでいるため、大豆は「畑の肉」と言われています。また、三大栄養素の一つの脂質、骨を作るために必要なカルシウムも多く含まれている大豆は、とても体に良い食べ物です。

## すがたを変える大豆 ~大豆の変身~

みなさんは枝豆と大豆が同じ植物なのは知っていますか??

枝豆が熟すと大豆に変わり、大豆は加工され色々な食べ物に変わります。みそやしょうゆといった調味料から豆腐や納豆といった加工品など、私たちが普段食べているものばかりです。



## 大豆クイズ



Q1

大豆は「畑の肉」と言われていますが、なぜでしょうか?

- ① お肉のような味がするから
- ② お肉のようにかたいから
- ③ お肉と同じくらいたんぱく質がたくさん入っているから



Q2

大豆を石うすの上でつぶして乾燥させたもので、福井では昔から冬の保存食として食べられてきたものはなんでしょう?



写真は ヒントだよ!

クイズの答え

Q1、③

Q2、打ち豆



【写真提供：高橋製粉所】