

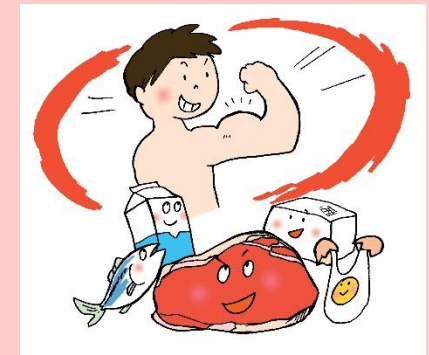
だいず  
大豆

だいず えいよう  
**大豆の栄養**

---

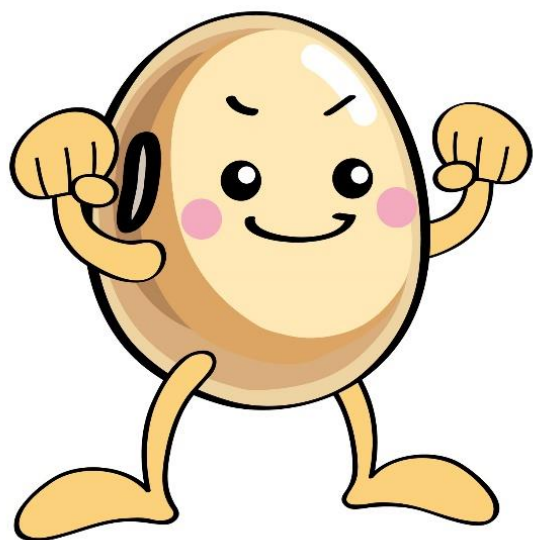
---

だいず  
**大豆は、**



からだ  
「おもに体をつくるもとになる」

あか た  
**赤の食べものです。**



たんぱく質<sup>いっ</sup>が

たくさんふくまれているので

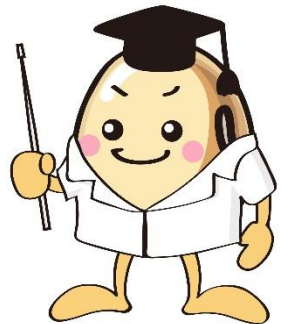
からだ  
体をじょうぶにしてくれます。

たんすい か ぶつ し しつ  
**炭水化物、脂質**も

**バランスよくふくまれています！**

びーわん いー てつ  
**ビタミンB1、ビタミンE、カルシウム、鉄**など

もふくまれており、**えいようまんてん 栄養満点**です！！



さらに、

だいで

大豆は、

いろいろな<sup>た</sup>食べ物<sup>もの</sup>に

へんしん

変身することができます！



ここで、  
もんだいです！

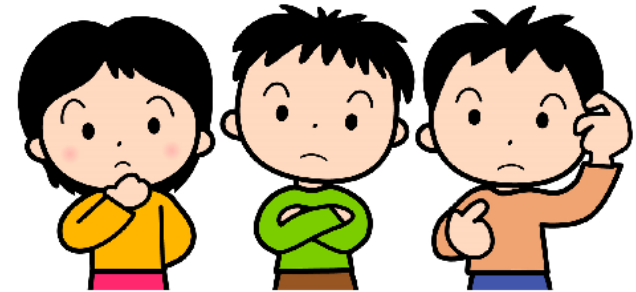




だいず へんしん  
大豆が 変身して できた

た つき  
食べものは 次のうち

どれでしょう？



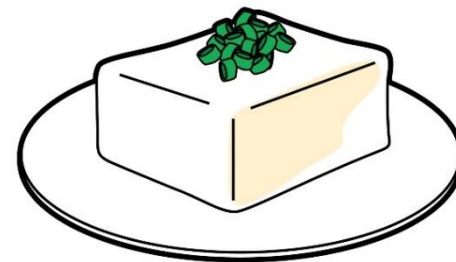
①

ぎゅうにゅう  
牛乳



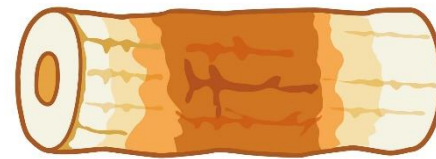
②

とうふ



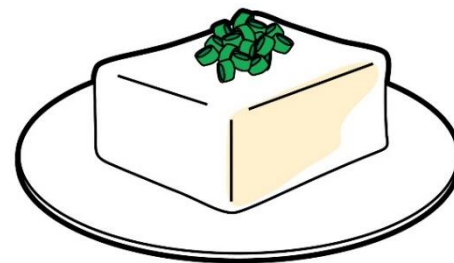
③

ちくわ



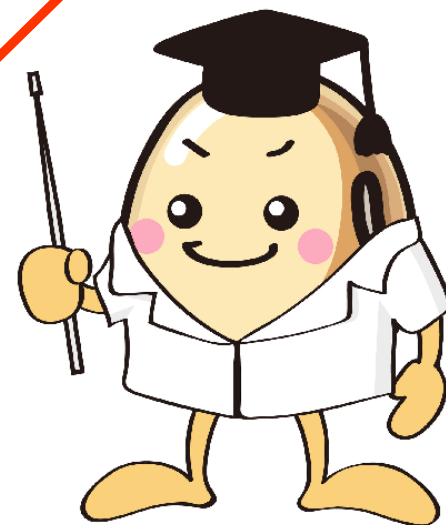
せいかいは・・・

②とうふ

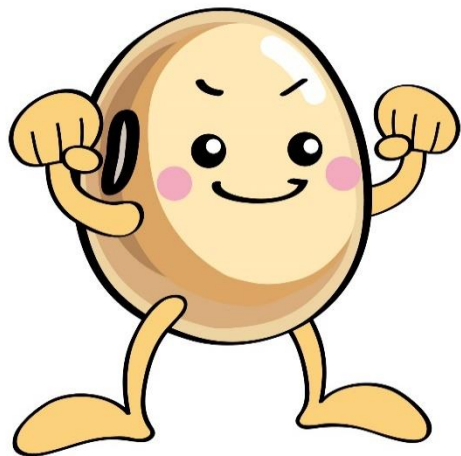


です。

だいず  
大豆が たどんな食べものに  
へんしん  
変身するか みてみよう！



だいず  
大豆



いる



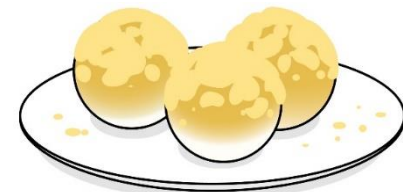
せつぶん  
節分で食べる豆  
まめ



こな  
粉にする

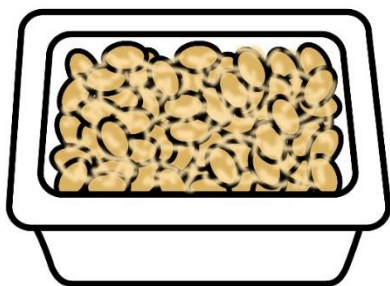


きなこ



はっこう  
発酵させる

なっとう



みそ



しょうゆ





だいず  
**大豆**ってすごい！

へんしん  
**まだまだ変身**します！

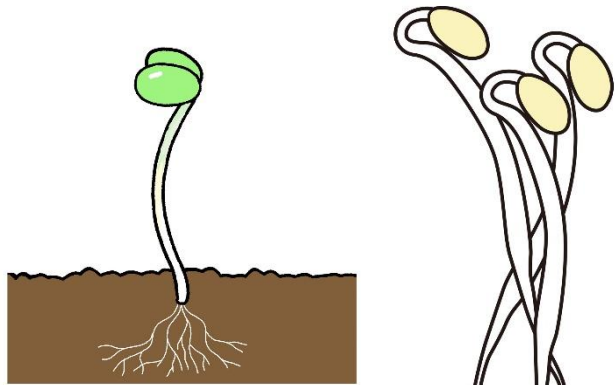


だいず  
大豆

はつが  
発芽させる

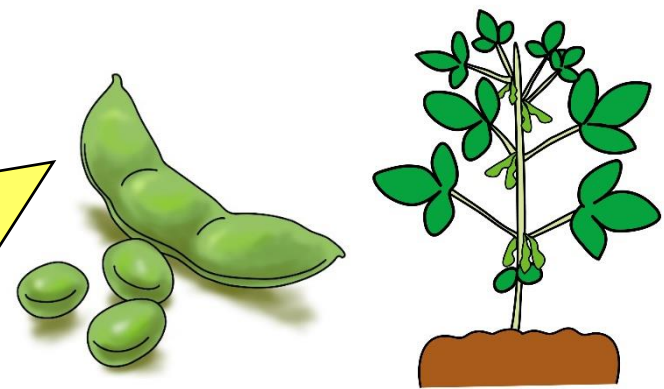


せいじゆく  
成熟させる



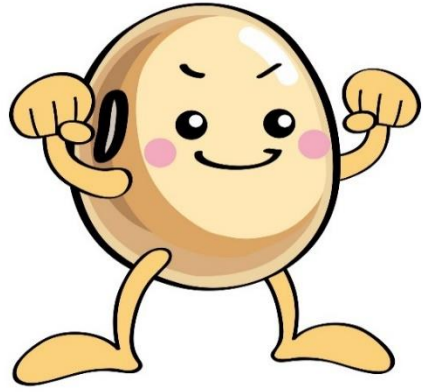
もやし

だいず  
えだまめは大豆を  
わか しゅうかく  
若いときに収穫したものだね！



えだまめ

だいず  
大豆



くだいて、しぼる



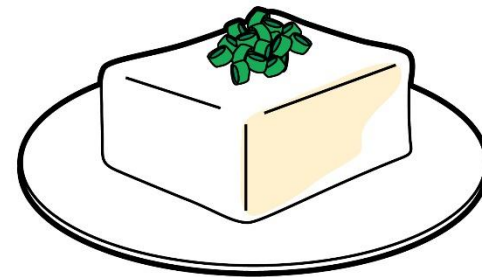
とうにゅう  
豆乳



かねつ  
加熱して、  
にがりをいれる

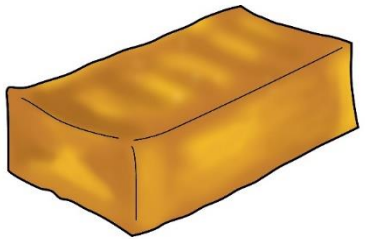


とうふ

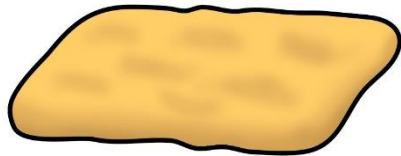


あげる

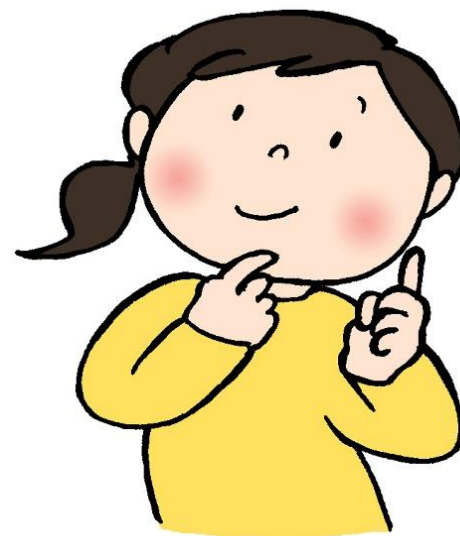
あつあげ



うすあげ



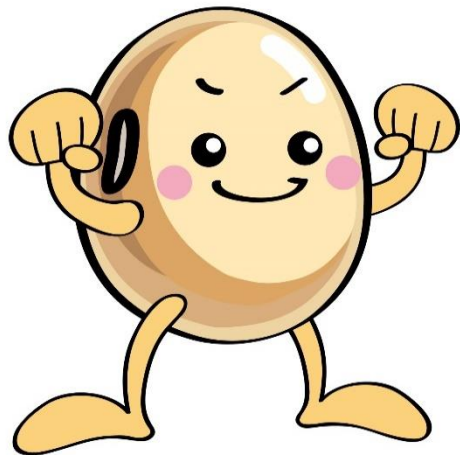
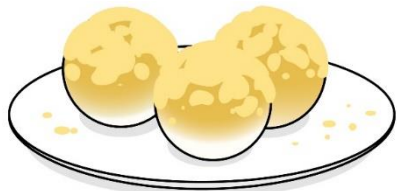
まとめると・・・



だいず  
大豆

もやし

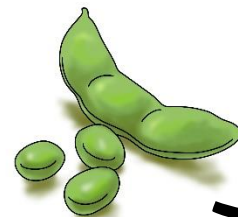
きなこ



みそ なっとう

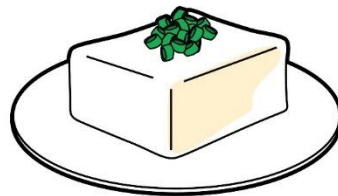


とうにゅう

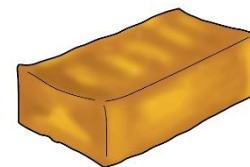


えだまめ

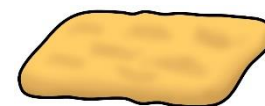
とうふ



あつあげ



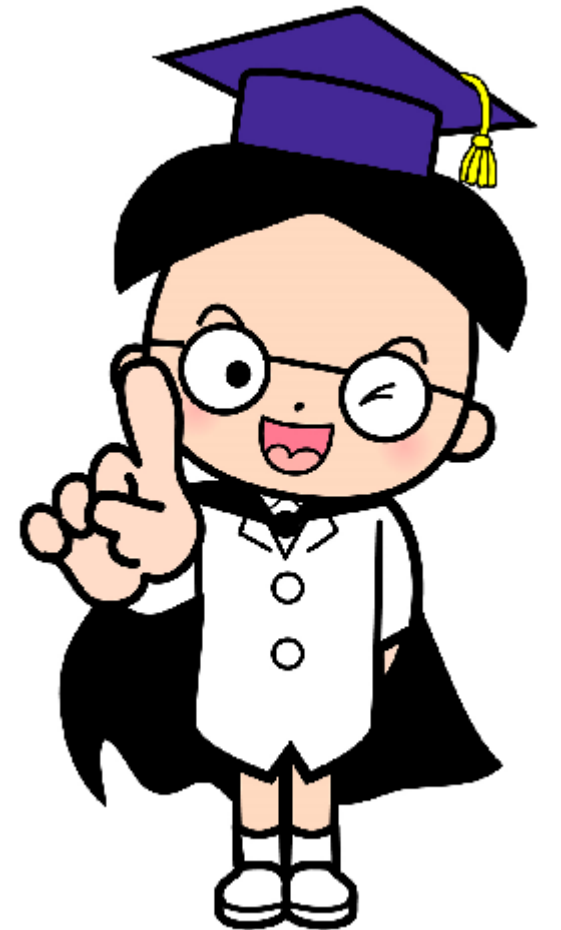
うすあげ



だいで  
大豆は

こんなにも たくさんの

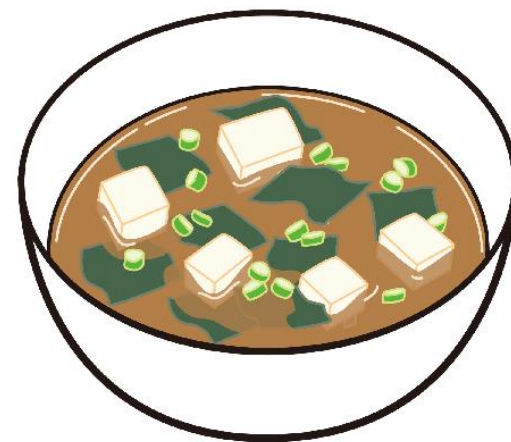
た へんしん  
食べものに 変身することが  
できます！

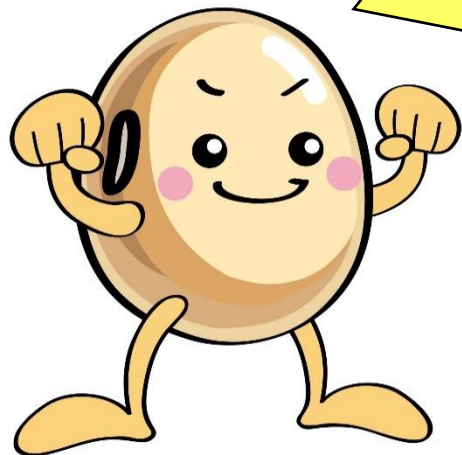


きょう きゅうしょく  
今日の給食では、

みる  
みそ汁に とろろ と みそ が

はい  
入っています。





きゅうしょく

だいず

給食では、大豆からできている

た  
食べものがよくでます。

さがしてみてね！