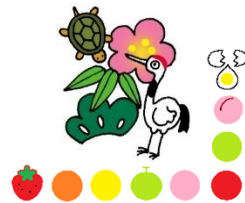


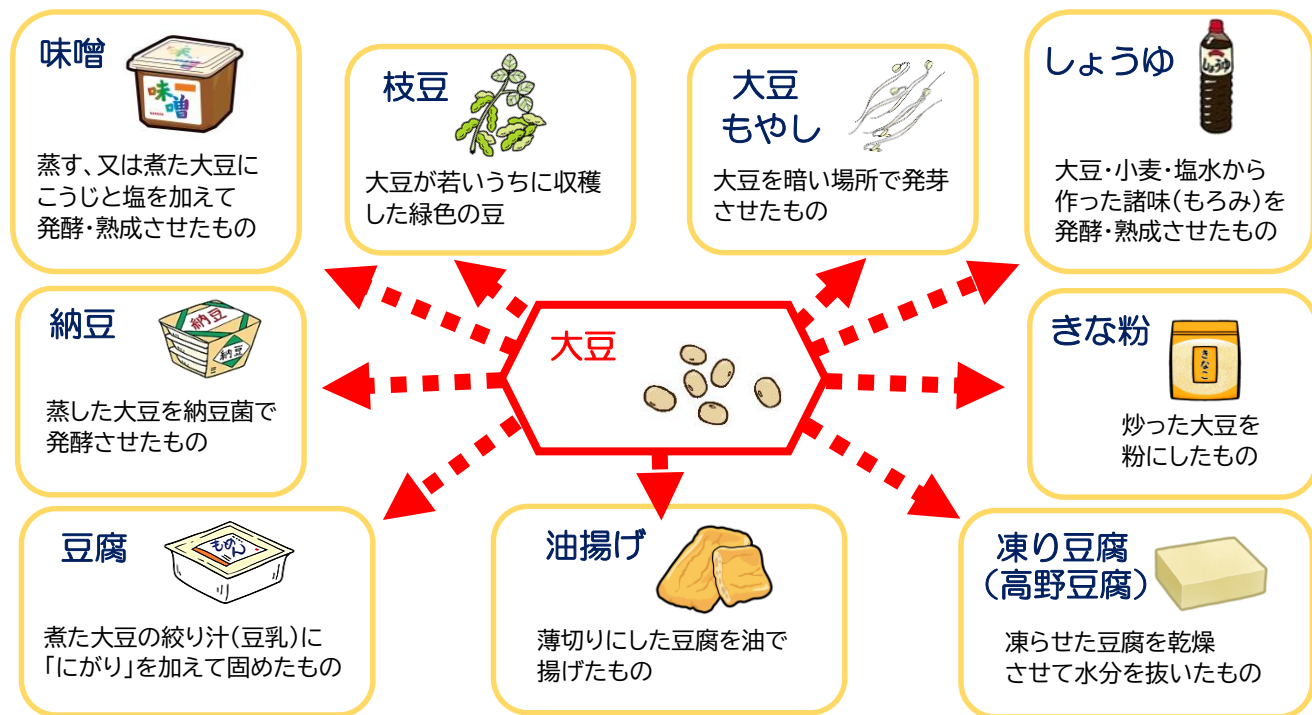
食育ひろば



あけましておめでとうございます。

今年は、お正月に黒豆を食べましたか？黒豆は大豆の一種で栄養が豊富です。大豆は様々な食品に加工されるため、手軽に摂ることができます。今回は大豆がもとになる食べ物にはどんなものがあるか見てみましょう。

大豆のお話



⚠️ 炒り豆に注意!!!



消費者庁から「硬い豆やナッツ類は5歳以下の子どもには食べさせないで！」と注意喚起されています。節分で食べる炒り豆などは喉や気管に詰まり、窒息や誤嚥、肺炎、気管支炎などを引き起こす可能性があります。間違っても口にしないように注意しましょう。



大豆クイズ

豆乳を加熱して作るものはどれでしょうか？

①ゆば ②おから

【答え】①

豆乳を加熱した時、表面にできる膜をすくい取ったものが「ゆば」です。そのまま醤油をつけて食べたり、汁や鍋に入れたりして食べます。「おから」は豆乳を作る時に大豆を絞った後、残ったもので、炒め物・煮物・和え物に使います。



大豆は畑の肉といわれるほど栄養価が高く、乾燥すると保存がきくため昔から貴重なたんぱく源として重宝されてきました。大豆から作られるみそやしょうゆは和食には欠かせない調味料ですが、洋食や中華料理にも幅広く使うことができます。毎日の食事に様々な大豆食品を取り入れてみましょう。

未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社