

大豆からできる 食べ物(クイズ)



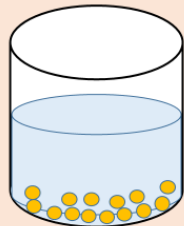
制作者 山北人志

①「大豆からできる食べ物のクイズ
をします。」

大豆は昔から
日本で食べら
れてきた食べ
物です。

②「大豆や大豆の加工食品は昔から日本人の
たんぱく源として、いろいろな食べ方を工夫
し、加工されて食べ続けられてきた日本の伝
統食品です。昔の人は大豆の素晴らしい栄養
を知っていました。そこで、いろいろな食べ物
に作り変えて食べてきました。
大豆はいろいろな食べ方ができます。これか
ら大豆からできるの食べ物のクイズをしま
す。食べ物の名前を答えてください」

大豆を水につけて
「め」をださせた
食べ物です



③「大豆を水につけて「め」をださせた
食べ物です。」
(子どもの反応をみる)



だいずもやし

④「答えは『だいずもやし』です。」

いった大豆をすりつぶしてこなにした食べ物です。



⑤「いった大豆をすりつぶして粉にした食べ物です。
わらびもちやおはぎにまぶして食べます。」
(子どもの反応をみる)



きなこ

⑥「答えは『きなこ』です。」

むした大豆に「なっとうきん」をつけ、なっとうきんの力で作られる、ネバネバした食べ物です。



⑦「蒸した大豆に「納豆菌」を付け、納豆菌の力で作られる、ネバネバした食べ物です」
(子どもの反応をみる)



なっとう

⑧「答えは『なっとう』です。」

にた大豆に「こうじきん」を
つけて作る食べ物です。
朝のごはんにかかせない、
しるの味つけになります。



⑨「煮た大豆に「麹菌(こうじきん)」
を付けて作る食べ物です。
朝のご飯に欠かせないお汁の味付け
になります。」
(子どもの反応をみる)



みそ

⑩「答えは『みそ』 です。」



大豆を
すりつ
ぶす

なべで
にる

しるを
しぼる

⑪「柔らかくした大豆をすりつぶし、
水を加えて煮ます。その後、布を使っ
て中身を絞り出した汁です。」
(子どもの反応をみる)



とうにゅう

⑫「答えは『豆乳』 です。」

とうにゅうをあたためた
上にはったまくを取り出
した食べ物です。



⑬「とうにゅうをあたためた上に張った
まくを取り出した食べ物です。おすい物
の具などに使用します。」
(子どもの反応をみる)



ゆば

⑭「答えは『ゆば』です。」



① ② ③ ④ ⑤

①大豆をすりつぶして、②なべ
でにて、③しぼったしる(とうにゅう)
を④あたためたあと、にがり
を入れて、⑤ようきでかためたも
のです。

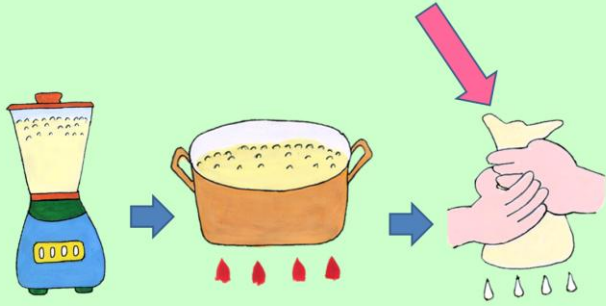
⑮「柔らかくした大豆をすりつぶして
煮た後、しぼったしるを型にいれて「に
がり」でかためたものです。」
(子どもの反応をみる)



とうふ

⑯「答えは『とうふ』です。」

とうにゆうをしぼった後
ののこりの食べ物です。



⑪「豆乳を絞った後の残りの食べ物です。」
(子どもの反応をみる)



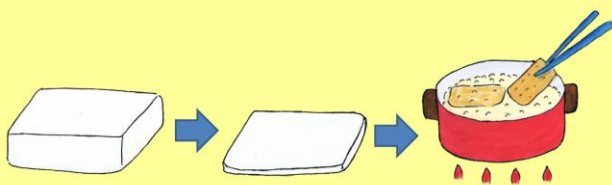
おから



おからの
いりに

⑫「答えは「おから」です。にんじん、
こんにやくなどと一緒にごま油で炒め
て、砂糖、しょうゆで味付けして食べま
す。」

とうふをうすく切っ
て油であげたもの



⑬「豆腐を薄く切って油で揚げたも
のです。」
(子どもの反応をみる)



あぶらあげ

⑭「答えは『油揚げ(うすあげ)』です」



なまあげ



やきどうふ

⑪「とうふを厚く切って油で揚げたものは『なまあげ(厚揚げ)』、とうふを焼いたものは『やきどうふ』になります。」

とうふをこおらせて
かんそうさせたもの。



こおら かんそう
せる させる

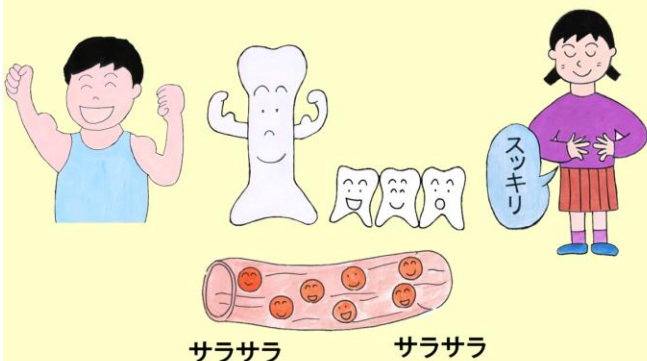
⑫「豆腐を凍らせた後、乾燥させたもの
です。」
(子どもの反応をみる)



こおりどうふ

⑬「答えは『こうりどうふ(高野豆腐)』です。」

大豆のえいよう



⑭大豆は

①「血や肉になります」

「大豆は畑で育つ植物ですが、牛や豚や鶏などの動物の肉に負けないぐらい血や肉になる栄養がたくさんあるので、畑の肉といわれています。その他にも、」

②「骨や歯を作るもとになります」

「大豆は歯や骨を作るもとになる、カルシウムが牛乳と同じぐらいたくさんあります」

③「血をサラサラにします」

「大豆に含まれるサポニンというものがドロドロになった血液をサラサラにするはたらきがあるといわれています」

④「便秘予防になります」

「大豆はうんちのもとになる食物繊維がたくさん入っています。大豆を食べると便秘予防になります」

「こんなにたくさんの栄養がある大豆は大変バランスのよい食品です。給食にでた大豆や大豆製品を残さず食べるようにしましょう。家でも大豆や大豆製品を食べるようにしましょう」