

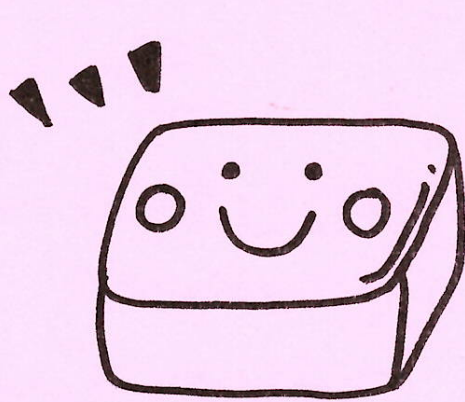
# 5月ばくばくカレンダー

だいず せいひん  
大豆製品

あか た なかま  
赤の食べものの仲間  
はたら ち にく ほね  
働き：血や肉や骨のもとになる

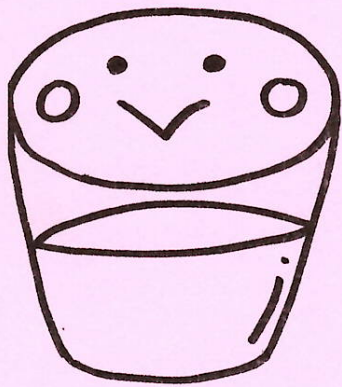
だいず だいへんしん  
大豆から → 大変身

だいず 「はたけ にく  
大豆 ... 火田の肉」といわれるほど、たんぱく質を多くふくみます。  
カルシウムもたっぷり



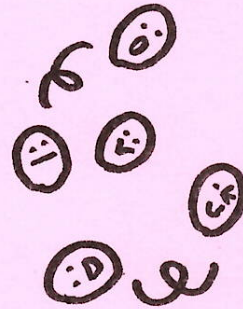
とうふ  
豆腐

だいず げんりょう づく とうふ  
大豆を原料に作られる「豆腐」  
「もめん豆腐」や「糸目豆腐」があります。



とうにゅう  
豆乳

だいず とき ぞう  
大豆をしまった時に出る  
もので、見た目は牛乳に  
似ています。  
豆乳をかためたものが  
豆腐です。



なとう  
糸内豆

み だいず なとう きん い  
蒸した大豆に糸内豆菌を入  
れて作ります。  
きゅうしやく さいたまけん だいず  
糸合食では埼玉県の大豆  
から作られた糸内豆が  
出ます。

おから



だいず とうふ  
大豆から豆腐のもとに  
なる豆乳をしまった  
残りでです。  
あからは栄養満点◎  
にもの さいぼうまんてんい  
若物やケーキ、クッキーの  
ざいりょう ばんのう  
木下米にもなる万能の  
しよくざい  
食料です。



あぶらあ  
油揚げ

とうふ き あぶら  
豆腐をうすく切り、油で  
揚げたものです。  
みそ汁やいなりずしに  
つか  
使います。