

知っていますか？ 大豆の豆知識

大豆は植物の種の部分です。そのため、大豆を育てる時は大豆をまきます。芽が出て生長し夏頃になると花をつけ、その後に果実をつけます。まだ青い状態のものを枝豆といいます。そして、枝豆が熟すと大豆になります。

また、大豆は良質なたんぱく質が豊富です。肉と同じくらいたんぱく質を多く含んでいるため、大豆は畑の肉といわれています。

大豆を使った加工食品はたくさんあります。例えば、みそやしょうゆ、納豆、豆腐、油揚げ、おから、豆乳、凍り豆腐（高野豆腐）、きな粉、油などです。

大豆について調べると、大豆はわたしたちの食生活に欠かせない身近で大切な食品であることがわかります。大豆のことを知って、大豆や大豆製品をたくさん食べましょう。

