

献立ひとくちメモ

4月27日(月)

大豆

- ・ 原産地は中国といわれている
- ・ 日本には縄文時代に伝わる
- ・ 畑の肉と呼ばれている（たんぱく質豊富）



大豆の加工品

とうふ、納豆、みそ、高野豆腐、豆乳などたくさんあります。日本は加工技術が高いため、日本の大豆は味と質がよいことが知られています。

とうふは、欧米で「TOFU」と呼ばれており、健康食品として定着しています。



ひじき

カルシウム、鉄、食物繊維、ヨウ素などたくさんの栄養が含まれている海そうです。