



# 2がつ こんだてひょう

月	火	水	木	金
				1 せつぶん 節分 こんだて 
4 	5 	6 	7 	8 
11 けんこくきねんび 建国記念日	12 	13 	14 	15 
18 	19 	20 	21 	22 写真なし
25 	26 	27 	28 	



たの かいしょく 楽しい会食をしよう

大豆の食べ物

## 大豆

節分の豆まきにつかうのは「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔から、さまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」ともいわれています。

ほかにはどんな食べ物があるかな？

大豆から作られる食品

- 豆乳
- 豆腐
- しょうゆ
- おから
- ゆば
- みそ
- きな粉
- きな粉
- 納豆
- みそ
- 大豆油