

大豆だいずについて調べてみよう！

ちい 小さなからだに おお 大きなパワーを秘めた大豆。

じつ 実はいろいろな大豆だいずにかわって私わたしたちの食卓しょくたくに登場とうじょうしています。

大豆だいずがどんなものに変身へんしんしているのかひみつを探さぐってみよう。



1. まずはキーワードを見つけてみよう！

みそ ・ しょうゆ ・ とうふ ・ 納豆なっとう ・ きなこ ・ 豆乳とうにゅう
ゆば ・ 油あげあぶら

2. 参考図書(辞典や事典)を使おう！

キーワードとなる言葉を調べてみましょう！

- 『総合百科事典ポプラディア』ポプラ社(JR 031ソ)
- 『21世紀子ども百科食べもの館』小学館(JR 498ニ)
- 『フレーベル館の図鑑ナチュラルたべもの』フレーベル館(JR 498タ)



3. 大豆だいずからできるたべものを調べてみよう！

『身近な食べもののひみつ 2 すがたをかえる豆まめ』学研(J 619ミ2)
豆まめというおなじ材料ざいりょうからでも、加工かこうの仕方しかたによってさまざまな食品しょくひんができることを写真しやしんやイラストでわかりやすく紹介しょうかいしています。

『食べものはかせになろう！ 1 とうふはどうやってできるの？』ポプラ社(J 619タ1)

伝統でんとう的な作り方つくや関連かんれんのあるおもしろい情報じょうほうが掲載けいさいされています。

『すがたをかえるたべものしゃしんえほん 1 とうふができるまで』岩崎書店(J 619ミ1)

『ぷるぷるやわらか！とうふ』チャイルド本社(J 619フ)

豆腐とうふができるまでを、かわいいイラストで分かりやすく解説かいせつしています。

『すがたをかえるたべものしゃしんえほん 2 みそができるまで』岩崎書店(J 619ミ2)

大豆だいずに米麴こめこうじを混ぜて発酵はっこうさせ、米味噌こめみそができるまでを紹介しょうかいしています。

『なっとうの絵本』農山漁村文化協会(J 619ナ)
なっとうの加工かこうの原理げんりや仕組みしく、歴史れきしと文化ぶんかを楽しく学まなべます。



4. 大豆だいずの歴史れきしについて調べてみよう！

『大豆まるごと図鑑すがたをかえる大豆』金の星社(J 616タ)

大豆だいずの歴史れきし、栄養えいよう、大豆食品だいずしょくひんの作り方つく、加工かこう法ほうが書いてあります。大豆だいずの栽培方法さいばいほうほうなど写真しやしんやイラストで紹介しょうかいしています。

『ダイズの絵本』農文協(J 616タ)

大豆だいずの観察かんさつのポイントやおいしい食べ方た、加工法かこうほうが書いてあります。

『おもしろふしぎ日本の伝統食材⑤だいず』農文協(J 596オ5)

日本の食しょくを支ささえてきた大豆だいずは、どのように食しょくされてきたのか。大豆だいずのおいしさを引ひき出す食べ方たべかたがわかる本ほんです。

5. 大豆の栄養について調べてみよう！

『大豆の大研究』 PHP 研究所 (J 616 タ)

『5つの栄養素 1 たんぱく質』 借成社 (J 498 イ1)

5つの栄養素について楽しい実験や料理をしながら紹介しています。

『食と健康 ポプラディア情報館』 ポプラ社 (J 498 シ)

グラフや統計、写真などを使ってわかりやすく説明した調べ学習に最適な1冊です。



6. ほかにもあるよ！すがたをかえる食べ物！

『すがたをかえるたべものしゃしんえほん 3 かまぼこができるまで』 岩崎書店 (J 619 ミ3)

『すがたをかえるたべものしゃしんえほん 4 チーズができるまで』 岩崎書店 (J 619 ミ4)

牛乳がチーズになるまでの過程を、物語形式で写真とイラストで紹介しています。最後のページにはくわしい解説もついています。



『身近な食べもののひみつ 6 すがたをかえる肉』 学研 (J 619 ミ6)

肉のどの部分からどんな食べ物ができるのか、イラストと写真で解説しています。

『身近な食べもののひみつ 7 すがたをかえる牛乳・たまご』

学研 (J 619 ミ7)

変身後の食べ物を細かく仲間分けし、作り方とイラストに詳しい紹介しています。

『食べものはかせになろう！ 3 牛乳・肉・たまごからつくる食べ物』

ポプラ社 (J 619 タ3)



7. 大豆からできる食べものを作ってみよう！

『大豆 だいすきしぜん』 フレーベル館 (J 619 ア)

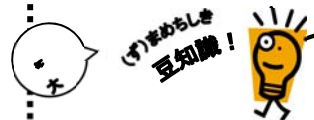
大豆が育つと何ができるのかを、美しい写真やイラストで紹介しています。

『大豆まるごと図鑑』 金の星社 (J 616 タ)

『食べものはかせになろう！ 1 豆からつくる食べ物』

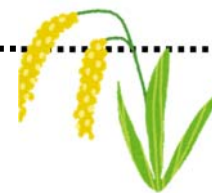
ポプラ社 (J 619 タ1)

豆から加工食品ができるまでの工程を写真でわかりやすく説明しています。



豆知識！

古事記にも登場する大豆



『古事記』(712年)は、日本で最も古い歴史書です。「五穀」とい

う言葉がありますが、これは5つの主要な穀物のことをいいます。

古事記では、食べ物の神様であるオオゲツヒメから、稲、麦、粟、

大豆、小豆が生まれて、それが五穀となった話が記されています。

このことから、大豆は大事な作物だったことがうかがえます。



しゅってん だいず ずかん すがたをかえる大豆 金の星社