

大豆について調べてみよう！

小さなからだに大きなパワーを秘めた大豆。

実はいろいろなすがたにかわって私たちの食卓に登場しています。

大豆がどんなものに変身しているのかひみつを探ってみよう。



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 ・ きなこ ・ 豆乳
ゆば ・ 油あげ

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』学研(J 619ミ2)
豆という同じ材料からでも、加工の仕方によってさまざまな食品ができることを写真やイラストでわかりやすく紹介しています。

『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)

伝統的な作り方や関連のあるおもしろい情報が掲載されています。

『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)

豆腐ができるまでを、かわいいイラストで分かりやすく解説しています。

『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)

大豆に米麴を混ぜて発酵させ、米味噌ができるまでを紹介しています。

『なっとうの絵本』農山漁村文化協会(J 619ナ)
なっとうの加工の原理や仕組み、歴史と文化を楽しく学べます。



4. 大豆の歴史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)

大豆の歴史、栄養、大豆食品の作り方、大豆の栽培方法など写真やイラストで紹介しています。

『ダイズの絵本』農文協(J 616タ)

大豆の観察のポイントやおいしい食べ方、加工法が書いてあります。

『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)

日本の食を支えてきた大豆は、どのように食されてきたのか。大豆のおいしさを引き出す食べ方がわかる本です。

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)

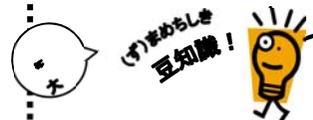
大豆が育つと何ができるのかを、美しい写真やイラストで紹介しています。

『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』

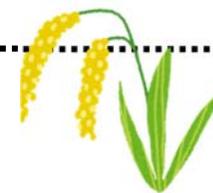
ポプラ社 (J 619 タ1)

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



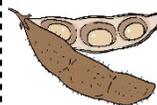
『古事記』(712年)は、日本で最も古い歴史書です。「五穀」とい

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。



出典『大豆まるごと図鑑 すがたをかえる大豆』金の星社