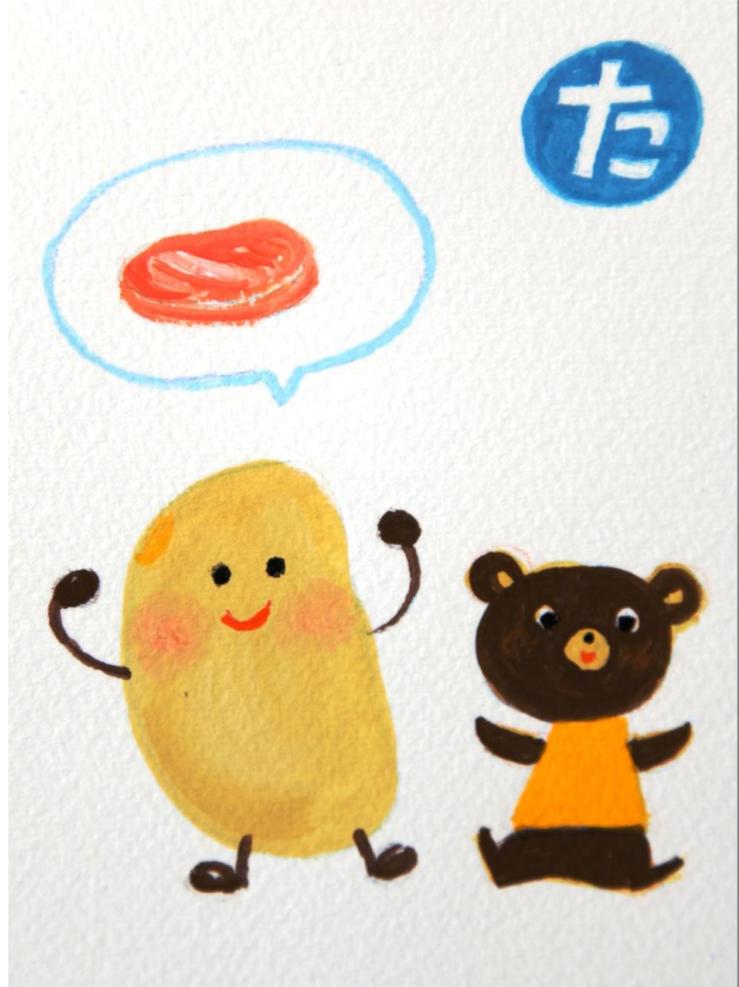


た

大豆はね
畑の肉と
呼ばれるよ



大豆の栄養は、肉と同じく、みんなの体の
血や筋肉をつくるために体の中で働いてく
れます。そのため、「畑の肉」といわれま
す。
健康をつくる食事のキーワード「まごわや
さしい」の『ま』は豆です。

ち

鉄分てつぶん たっ
ひじきひじき 小松菜こまつな
血ち を作るつく
ぶい



ひじきなどの海藻かいそう、こまつななどの緑黄色りよくおうしょく
野菜やさいには、元気げんきな血液けつえきのもと鉄分てつぶんがたくさんたくさん
含まれてふくいます。鉄分てつぶんは、クラクラする
貧血ひんけつもふせいでくれます。

っ

漬物に
高倉大根
とてもよくあう



はちおうじには、^{たかくらまち}高倉町というところがあります。
昔から、そこでは「^{たかくらだいこん}高倉大根」がたくさん^{そだ}育てられ、おいしい『たくあん』が^{つく}作られています。

て

て
手ばかりで
いちにち
一日食べる
し
量を知る



【1回の食事で食べてほしい量】

- ◆肉・魚→片手を軽く丸めてのせた量
- ◆ごはん→両手を軽く丸めた中に入る量
- ◆野菜→大きく両手を開いた上に山盛りのせた量

と

とうふ
みそ
みんな大豆^{だいず}で
できている



だいず大豆は、ポークビーンズや煮豆^{にまめ}などで食べるとおいしいですね。

だいず大豆からは「とうふ」「なっとう」「みそ」「しょうゆ」なども作^{つく}られます。