

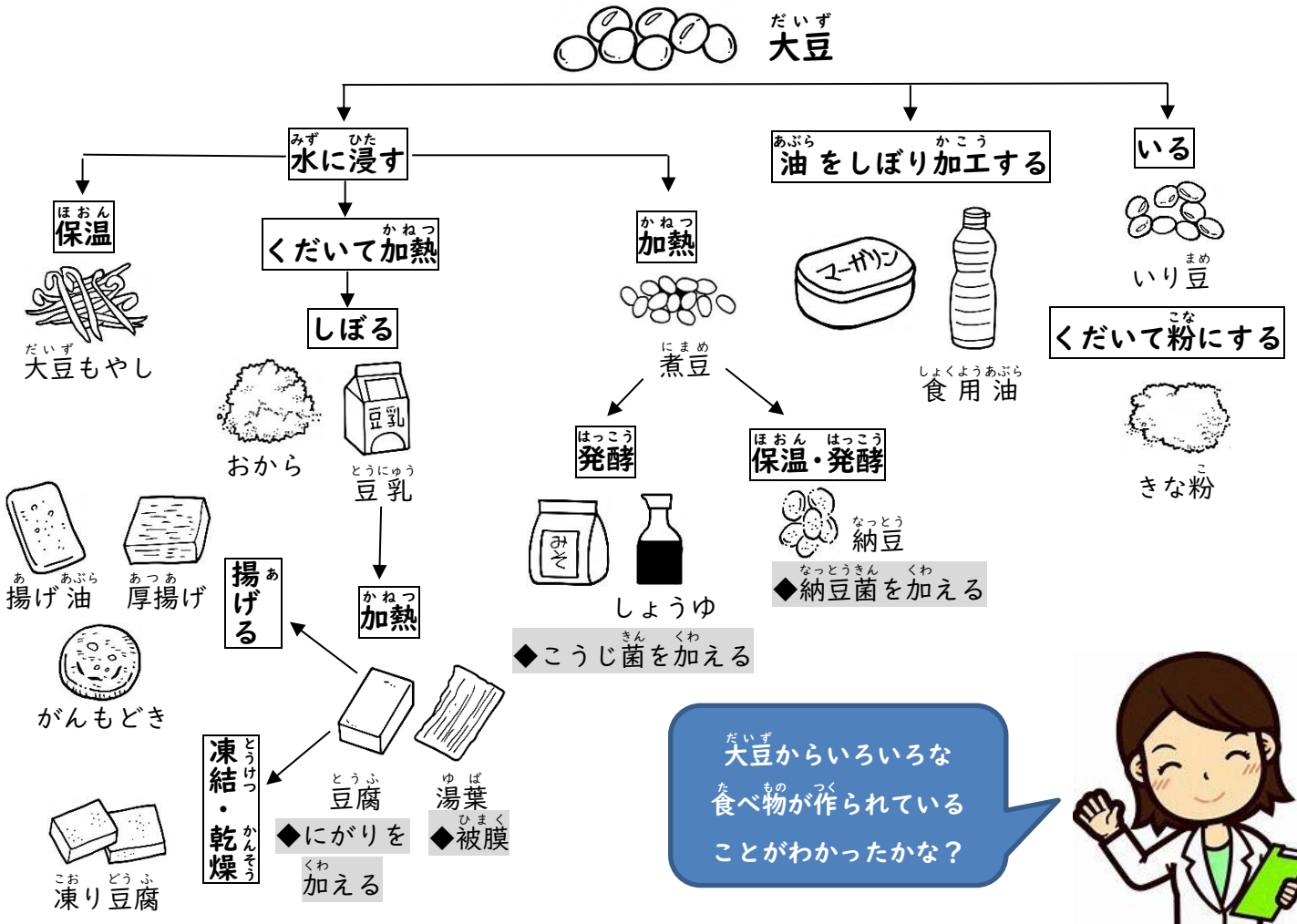
# えいようだより

2022（令和4）年2月  
 摂津市教育委員会  
 摂津市学校給食会

2月の行事といえば節分がありますね。日本では、節分に豆をまいて鬼を追い払ったり、年の数または年の数に1つ足して豆を食べると病気にかからないとも言われています。その時に使用する豆が大豆です。今回は、大豆・大豆製品について紹介します。



## 大豆からつくられる食べ物大集合



### 畑の肉 大豆のパワー



大豆は、良質なたんぱく質を豊富に含むことから畑の肉と呼ばれています。また、三大栄養素である炭水化物、脂質もバランスよく含んでいるほか、ビタミンB1、ビタミンE、カルシウム、鉄などを豊富に含んだ栄養満点な食べ物です。

