



# とうふ ひ 「豆腐の日」

令和2年10月2日  
北空知圏学校給食センター

豆腐の日は、「10=とう、2=ふ」の語呂合わせから、10月2日に制定されました。豆腐は豆が腐ると書きますが、実際に豆を腐らせて作っている訳ではありません。豆腐は豆を水に浸して柔らかくし、豆乳を作り、にがりを加えて固めて作ります。豆腐は中国から伝わり、「腐」という漢字は「固まる」「柔らかいもの」という意味があります。このため、豆腐は「豆を固めたもの」という語源から、「豆腐」という言葉が誕生しました。豆腐は「畑の肉」と言われるほど、たんぱく質を含み、さらに食物繊維やビタミンなどを摂取できることもあり、海外でもヘルシーな食品として食べる人が増加しています。今や「TOUFU」の名は、世界で通用する言葉になっています。

