

# 大豆?名前の由来

平成 30 年 10 月 2 日  
北空知圏学校給食センター

大きな豆と書いて「だいず」と読みますが、なぜ漢字で書くと大きな豆なのかな？  
大豆よりも大きい豆は他にもあるのに、どうして何でしょうか？

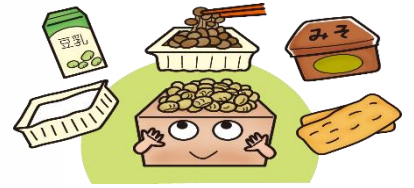
その意味は、「大きい豆」ではなく「大いなる豆！」からきています。「大いなる」とは、「立派な」とか「偉大な」という意味。色々な考え方があると思いますが、簡単に説明すると、豆の中でも一番という意味になると思われます。大豆は、古くから身近な食物で、味噌や醤油、豆腐などの加工食品は私たちの生活に欠かすことのできない物です。

## 10(とう)月2(ふ)日は、「豆腐の日」です。

たんぱく質・・・豆腐に含まれている豊富なたんぱく質は筋肉や血液を作り、私たちの体の中で重要な働きをしている栄養素です。

脂質・・・・・・・・脂質と聞くと太るというイメージがありますが、豆腐の場合は動物性の脂肪と違い植物性なのでコレステロールがなく、太りにくいです。

ビタミン・・・・・・・・豆腐に含まれているビタミンB1は糖質の代謝を高め、疲労物質が蓄積するのを防いでくれる効果があります。



今日は、「豆腐のみそ汁」です。  
給食では、豆腐以外にも、大豆から作られている食べ物がたくさん使われていますので、残さずに食べましょう！