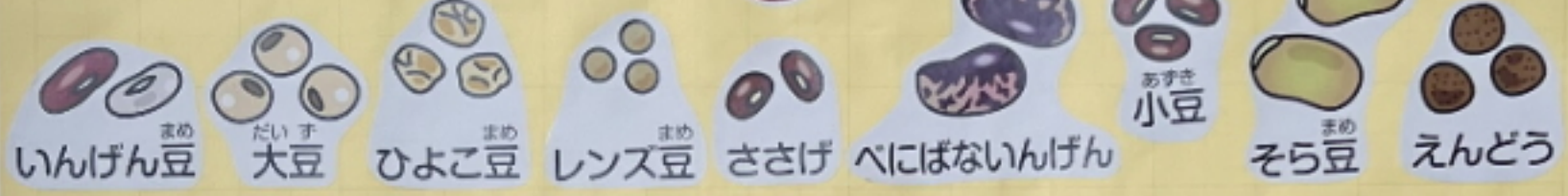


## 豆をもっと好きになろう

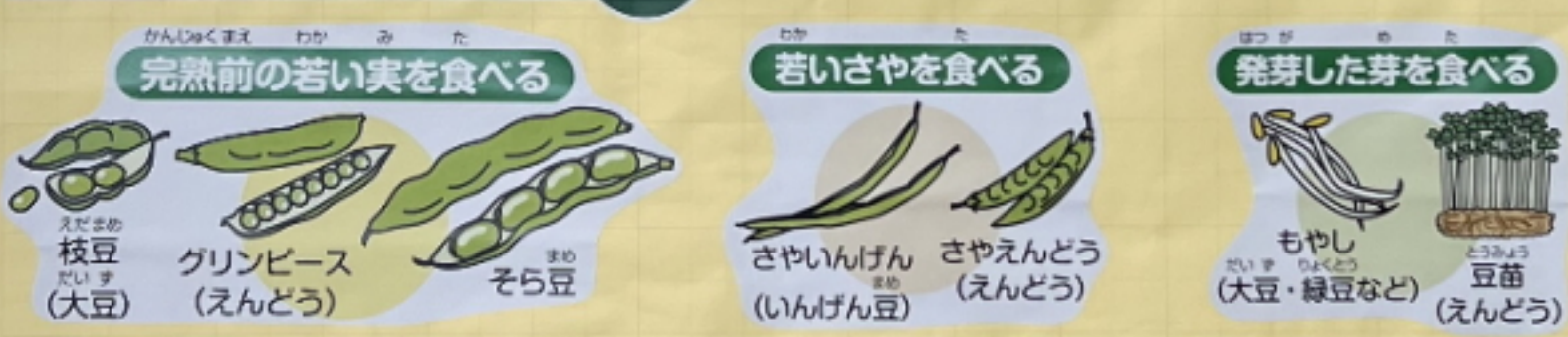
### 日本で食べられている豆



豆は、にがてな人も多い食べものの一つですが、白ごろの食生活で不足しがちな栄養成分をたくさんふくんでいます。  
 世界で食べられている豆は、なんと70~80種類もあります。  
 みなさんはどんな豆を食べたことがありますか。

### 野菜として食べる豆

種類が豊富!



成長期にとりたい栄養がたっぷり!  
 豆は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子をととのえる「食物繊維」をたくさんふくんでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多くふくむことから、「畑の肉」ともよばれています。



豆まきに加え、豆料理を食べて、体の中から鬼を追い出そう!!

### だいず (大豆)

「畑の肉」とよばれるほど栄養がたっぷりです。とうふ、なっとう、みそ、しょうゆなど、さまざまな食べものに変身します。



### くろだいず (黒大豆)

大豆のなかですが、熟した豆の色が黒いのがとくちょうです。兵庫県や、岡山県などで栽培される丹波黒豆が有名です。



### あずき (小豆)

和菓子にかかせない、「あんこ」の原料です。  
あずきの中でも、大つぶのものは、大納言とよばれます。



### あおだいず (青大豆)

大豆のなかですが、熟した豆の色が緑色なのがとくちょうです。  
見本の青大豆は、秋田県で栽培されたものです。



### しろいんげんまめ

いんげん豆は、その大きさと色、豆のもようなどが、さまざまです。  
白いんげん豆は、「白いあんこ」の原料にもなります。



### きんときまめ (金時豆)

赤紫色のいんげん豆です。  
形がよいので、煮豆や、甘納豆に使われています。



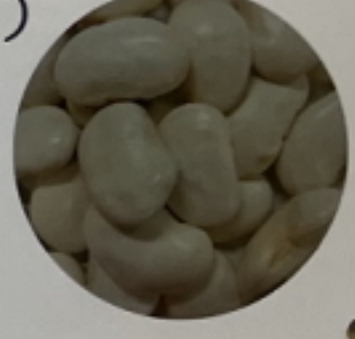
### くろいんげんまめ

外国では、ソーセージや肉といっしょに黒いんげん豆を煮こんだ料理が食べられています。



### しろはなまめ (白花豆)

白いんげん豆とくらべると、つぶがととも大きいですね。  
大きくて真っ白な花を咲かせることから、白花豆とよばれています。



### いろいろな豆をかんさつしよう

大きさや、形、色はどうか?



注意 入れ物のフタは、はずさないでね!

### ひよこまめ

よく見ると、ひよこのような形をしていることから、ひよこ豆とよばれています。カレーやスープに入れるとおいしいですよ。



### あかレンズまめ

平べったい形をした豆です。  
レンズのような形をしていることから、レンズ豆とよばれています。



注意 入れ物のフタは、はずさないでね!