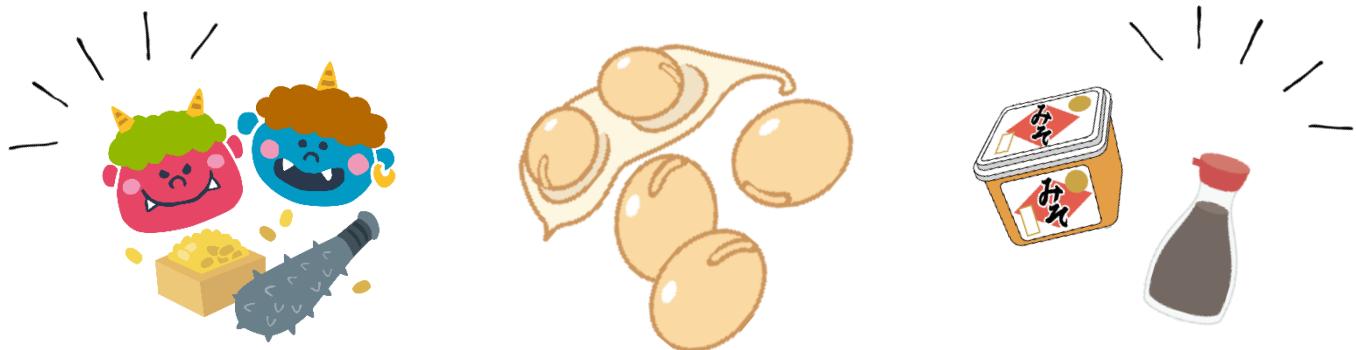


# だいす しら 大豆について調べる

みんなは大豆を食べていますか？

大豆にはたくさんの栄養があり、古くから日本では、いろいろな工夫をして食べられてきました。節分の豆のように豆の形をしてるものだけではなく、さまざまな食べ物や調味料にすがたを変え、私たちの食生活に欠かせないものになっています。実はみそやしょうゆも大豆からできています。ほかにも大豆からできているものが多くあります。大豆のひみつについて調べてみましょう。



- ・分類番号のあとに“館内”とある本は貸出しができません。図書館の中で読んでください。
- ・貸出しがされている本は予約できます。

発行 相模原市立橋本図書館

TEL 042-770-6600 FAX 042-770-6601



# 大豆ってなんだろう？



## J 61 『大豆まるごと図鑑』

国分牧衛／監修 金の星社 2014

大豆の特徴や歴史、種類、栄養などについてることができます。また、大豆には昔から不思議な力があると信じられ、大豆をつかつた行事や儀式が多くあるという豆知識なども紹介しています。



## J 61 『大豆の大研究』

PHP研究所 2009

大豆には人間に必要な栄養素がたくさんふくまれています。大豆のかくれたパワーについても紹介しています。



## 大豆はどうやってできるの？



## J 61 『大豆のへんしん図鑑 1』

稻垣栄洋／監修 小峰書店 2016

種まきから収穫までの大豆の栽培方法についてることができます。また栽培途中にできる、もやしやえだ豆についても紹介しています。



## J 62 『育てよう！食べよう！野菜づくりの本 2』

こどもくらぶ／編著 ポプラ社 2003

大豆の栽培方法を丁寧に紹介しています。大豆以外にも落花生や、さやいんげんの栽培方法も知ることができます。



## 大豆がだいへんしん！



### J61 『すがたをかえる食べもの 1』

服部栄養料理研究会／監修 あすなろ書房 2020

むかし ひと ちえ  
昔の人は知恵をはたらかせて、大豆をさまざまなものにへん  
りよう  
しんさせて利用してきました。大豆がへんしんする様子を写真や  
イラストで分かりやすく説明しています。

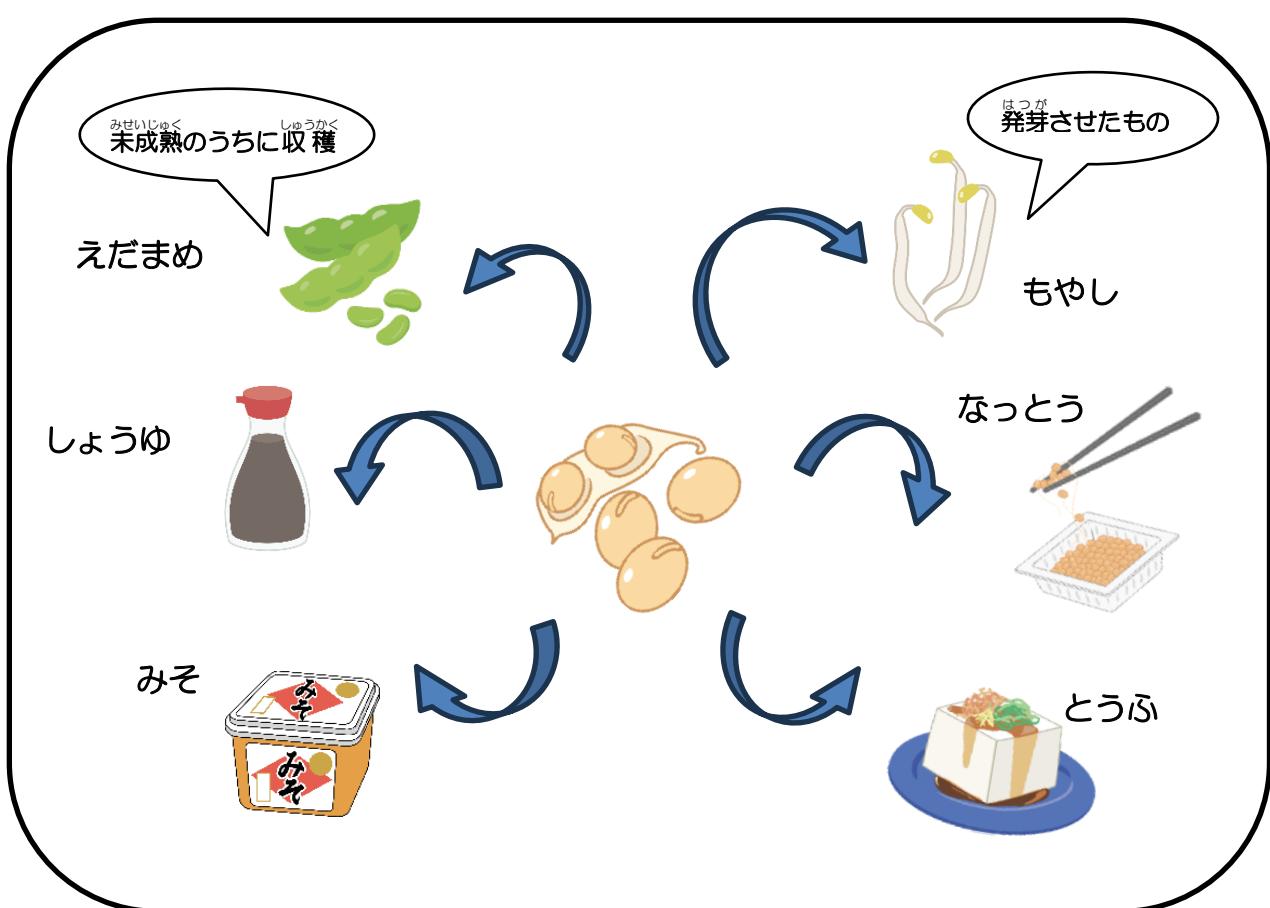


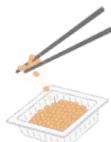
### J61 『まんまるダイズみそづくり』

ミノオカリヨウスケ／さく 福音館書店 2019

あさ しる おとこ こ  
朝ごはんにみそ汁を食べた男の子はみそが大豆からできていることを知り、みそづくりに挑戦します。みそづくりについてくわしくかかれています。

いろいろなものにへんしんするよ！





## 大豆のへんしんを助ける菌や発酵

大豆は菌や発酵の力によってすがたをかえます。  
菌や発酵について紹介しています。



### J 46 『なっとう菌』

木村啓太郎／監修 高部晴市／絵 農山漁村文化協会 2018

なっとう菌はなっとうができるときに必要な菌です。なっとうのネバネバのひみつやなっとう菌のひみつについて知ることができます。菌の絵本シリーズには『こうじ菌』『こうぼ』『にゅうさん菌』などの本もあります。



### J 58 『発酵食品の大研究』 PHP研究所 2010

発酵食品とは微生物の働きにより、栄養価が高いものにへんしんした食べものです。大豆の発酵食品は納豆やみそ、しょうゆなどがあり、私たちの健康にとても大切な食べものとなっています。



## 栄養について調べてみよう！

大豆にはたくさんの栄養があります。  
健康にすごすためのどんな栄養をもっているのかな？



### J 49 『こんなときなに食べる？』

牧野直子／監修 坂井建雄／監修 KADOKAWA 2023

「足が早くなりたい」「風邪を早くなおしたい」そんなときに必要な栄養素を知ることができます。身長をのばしたいときに大豆からできている豆腐を食べると、骨や筋肉をつくるたんぱく質や骨をじょうぶにするミネラルをとることができます。



### J 49 『女子栄養大学栄養クリニックのこども栄養素えほん 1』

女子栄養大学栄養クリニック／監修 日本図書センター 2015

からだに大切な3大栄養素について知ることができます。大豆には3大栄養素の1つである、たんぱく質が多くふくまれ、私たちのからだをつくり、元気にすごすエネルギーにもなっています。



## マメとタネ

マメはマメ科の植物の種子のことをいいます。マメ科をふくむ、植物全般の種子のことを「タネ」というため、マメはタネであることがわかります。タネについて調べてみましょう！



### J 47 『タネの大図鑑』

PHP研究所 2010

タネってなんだろう？花や野菜、果物などさまざまなタネを紹介しています。タネのつくりやできかた、運ばれかたなどについても知ることができます。



### J 61 『だいどころのたね』

ひさかたチャイルド 2022

私たちが食べているごまやピーナッツもじつはタネ。身近にある野菜や果物のタネがどのようにできるのか知ることができます。タネから発芽させる方法も紹介しています。



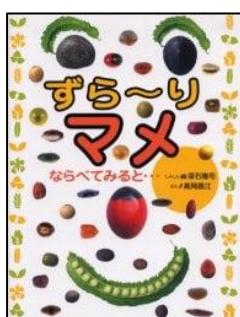
いろいろなマメについても調べてみよう！



### J 61 『あつめた・そだてた ぼくのマメ図鑑』

盛口満/絵・文 岩崎書店 2015

大豆やあずきのような身近なマメや、かわった形のマメ、世界一大きいマメなどいろいろな種類のマメを紹介しています。



### J 61 『ずら~りマメ ならべてみると…』

深石隆司/写真 高岡昌江/著 アリス館 2006

マメの色や形、さやの形はマメの種類によっていろいろあります。ずら~りならべてくらべてみると、たくさん発見がありますよ。

●その他の大豆に関する本●

分類	タイトル	出版社	出版年
J38	おくむらあやおふるさとの伝承料理 3	農山漁村文化協会	2006
J38	しょく ちいきたんけん 食で地域探検 2	岩崎書店	2003
J58	にっぽん でんとうしょく かがく だい かん 日本の伝統食を科学する 第1巻	汐文社	2005
J58	大豆ミートのひみつ	学研プラス	2021
J59	すがたをかえるた 食べもの 1	学研プラス	2016
J59	みぢか た 身近な食べもののひみつ 2	学習研究社	2006
J61	まめ ずかん お豆なんでも図鑑	ポプラ社	2013
J61	なっとう 納豆はただものではない	アリス館	2000
J61	だいけんきゅう まめ 大研究！「豆」のひみつがわかる本 3	岩崎書店	2008
J61	だいひやっか ダイズの大百科	農山漁村文化協会	2019
J61	だいす ずかん 大豆のへんしん図鑑 2・3	小峰書店	2016
J61	しようたとなっとう	ポプラ社	2003
J62	がっこう なつ 学校でそだててかんさつ夏やさい [3]	あかね書房	2018
ソラE／緑	だいす	フレーベル館	2007
ソラE	おとうふやさん	福音館書店	2015

●インターネットで調べてみよう●

●農林水産省 [https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/learn/power11.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/learn/power11.html)  
 →大豆がどのようにへんしんするのかを紹介しています。

●公益財団法人 日本豆類協会 <https://www.mame.or.jp>  
 →大豆の歴史や種類、こくないじきゅうりつ国内自給率などについて紹介しています。

●おかめ納豆 タカノフーズ株式会社 <https://www.takanofoods.co.jp/fun/daizumame/>  
 →大豆の栽培と収穫、なっとうに大豆をつかう理由などについて知ることができます。