



とうふ だいず かこうしょくひん
豆腐は大豆からできている加工食品のひとつで

す。とうふ はじめ、なっとう やきな粉、みそやしょう

ゆなどの調味料も大豆からできています。また、

えだまめ だいず わか しゅうかく
枝豆は大豆の若いうちの収穫したもの、もやしは

だいず はつが
大豆を発芽させたものです。

りょうり うし りょうり からだ なか おも
料理の後ろのマークは、その料理が体の中で主

にどんな働きをするかを表しています。

エネルギーになる…★

きんにく ほね
筋肉や骨をつくるもとになる…○

からだ ちょうし ととの
体の調子を整える…*



ぎゅうにゅう
牛乳○

とうふ ちゅうかに
豆腐の中華煮○*

だいこん
大根とわかめスープ○*

ごはん★