

# とうふ 豆腐のひみつ



令和6年 11月 28日  
北空知圏学校給食センター

きゅうしょく とうじょう とうふ とうふ で き さまざま かたち  
給食によく登場する豆腐ですが豆腐が出来るまでに様々な形  
へんか ぎょう とうふ しょうかい  
に変化しています。今日はそんな豆腐のひみつを紹介します。

## ①大豆

とうふ さいしょ だいず  
豆腐の最初のすがたが大豆です。とてもか  
たいですが水に長い時間つけてやわらかく  
なり、豆腐に加工できる  
ようになります。



## ②豆乳

とうふ つく なか だいず  
豆腐を作る中でやわらかくした大豆をしぼっ  
て生まれるのが豆乳です。この豆乳に「に  
がり」を加えて固めたものが  
豆腐になります。



## ③おから

だいず とき のこ  
大豆をしぼった時に残ったものがおからで  
す。おからはたんぱく質  
食物繊維がたくさん含まれ  
ています。



きょう きゅうしょく とうにゅう とうにゅう  
今日の給食には豆乳をつかった『豆乳  
コロッケ』と豆腐を使った『豚汁』が登場  
します。大豆から生まれた2つの食材をぜ  
ひ味わって食べてみてください。

