



こんにちは！  
みなさんの保育園に、作り手の顔の見えるお野菜をお届けしているベジリンクです！  
この触育通信は、「保育園で子どもたちが食べている野菜について、もっと知ってほしい！」と想いを込めて発行していきます。  
お子様と一緒に楽しみながら、野菜について学んでいただければ嬉しいです！  
今回の特集は「大豆」。前回特集した「みそ」の他、しょう油、豆腐、納豆など、さまざまな形で食べられている大豆について調べてみましょう。

### 大豆の成長

私たちにとても身近な大豆。大豆はどのように成長しているのでしょうか？農家さんに聞いてみました。



はせがわ農園・長谷川さん  
埼玉県・行田市の土地で江戸時代後期から代々農業をしています。  
大豆の他、きな粉などの加工品も作っています。  
大豆をどのように育てているかをご紹介します。

オンラインショップ



6月



麦刈りのあと、牛糞たい肥を散布肥料をまいて、耕耘（こううん）をします。

7月



6月下旬ころ、種まきをします。種は、去年収穫した豆です。

7月



3～5日経つと発芽します。種の外側が赤いのは大雨で種が腐らないための消毒薬の色だよ。

8月



豆が成長していきます。成熟する前に収穫すると枝豆になります。

10月



葉が黄色くなり、全体が枯れたら収穫します。

11月



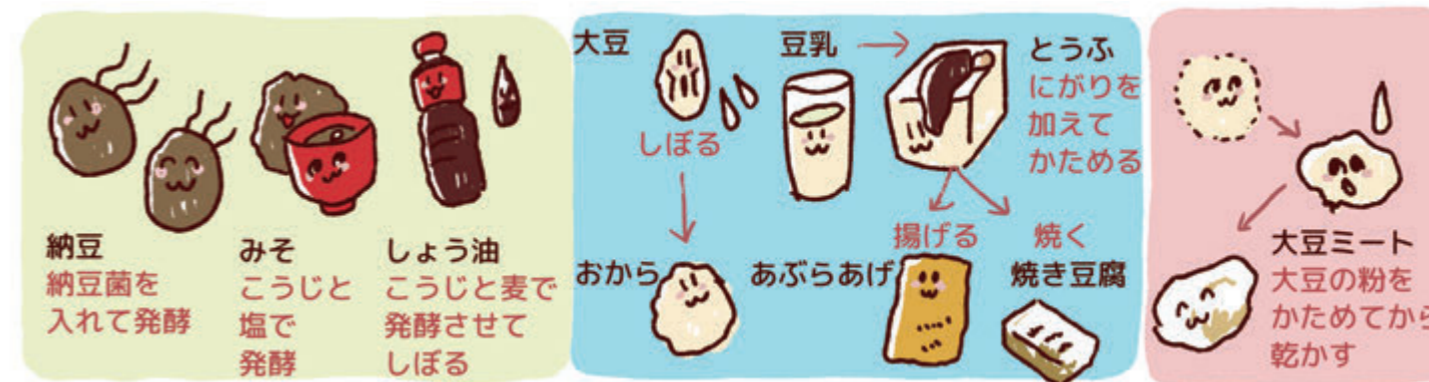
一晩乾燥し、選別したら大粒のものを出荷します。

もやしと枝豆と大豆の関係



### さまざまな大豆製品

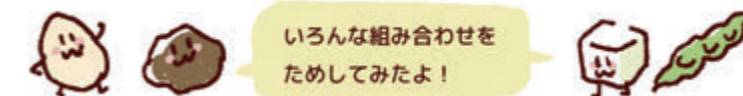
収穫された大豆は、さまざまな製品に加工されています。どんな製品になるのか、見てみましょう！



### どれが一番おいしい？大豆製品組み合わせ！

大豆製品はいろいろありますが、「同じ大豆からできているなら、相性もいいのでは?!」と触育通信編集部は考えました。全部の組み合わせを試してみて、印象に残った味を紹介します。

<用いた大豆製品>



万能ソースとして！ドレッシング、鍋など幅広く活用できます。  
+できなこを入れるのもおすすめ！ごまのような風味がわり、白和えとして使うこともできます。



ねっちょり、どっしりした味わいに。おかずやおつまみとして活用できそうです。

### 触育通信ニュース

#### 直近1年間で食育授業の開催数が200回突破！

6250名もの子どもたちが参加したことに。授業の他、食育キットや畑ツアーなど好評開催中です。



#### 公式 Instagram 更新中！

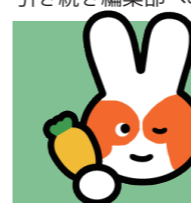
保育園での食育に役立つアイデアや、旬の情報、農家さん情報をお届けしておりますので、ぜひフォローしてチェックいただけますと幸いです♪



### 3月号予告「からだを作る野菜特集」

2023年度の触育通信は、毎月発行になり、梅、ねばねば野菜、とうもろこし、じゃがいも、米粉、たまねぎ、しいたけ、乾燥野菜、みそを紹介してきました。次号では、私たちの体を作る栄養素を持つ野菜を紹介していきます。寒い日が続きますが、野菜をしっかり食べて感染症に負けない体づくりをめざしましょう！

引き続き編集部へのコメントもお待ちしております。e-mail: info@vege-link.com



保育園に新鮮野菜を毎日お届け！  
**株式会社ベジリンク** - 食を通じて、子どもと未来を創る！

東京都千代田区紀尾井町1番3号 東京ガーデンテラス紀尾井町 紀尾井タワー 14F

