



# だいず通信

令和2年8月3日

コープふくしま親子くらぶ

郡山市喜久田町卸1丁目77-1

## 大きくな～れ 2020. 夏



### みんなのダイズ成長日記

大豆キットお渡しから1か月、皆さんのダイズは元気に育っていますか？7月は雨の日が続き生育が心配されましたが、8月に入り待望の梅雨明け宣言の発表！これから夏の太陽をいっぱい浴びて、ぐんぐん大きくなるように願っています。



#### 花

ダイズの花は小さいけれど、ピンクや白できれいだよ。ルーペで見よう。

**観察ポイント** 花がたくさん咲いた節に印をつけて、実際に実になったサヤの数をかぞえてみよう。

同じ花のなかのおしべとめしべが受精し、花が開いたときには受粉しています。ダイズの花は7~8割が実を付けずに散ってしまうのが特徴で、ムダ花っていうんだって。花が咲いて1か月くらいすると、ダイズの実がまだ若い芽の状態・・・エダマメが出来するのも楽しみですね。



の親 察みと花限花届さ栽  
成子 始同に大もきん培こん  
長く じては『咲始かを楽に  
観くら みてで『きめら楽し  
察ぶ みて『きめら楽し  
やが みて『きめら楽し  
おは みて『きめら楽し  
写引 だ。『きめら楽し  
真さ だ。『きめら楽し  
をさ い成が い幸。八つ  
おさ ね長咲、せ花月てす  
待引 のの子『言にきか  
ち皆 『葉なた？ーや  
さん 子後た親はるとく  
しを はち睦『可、と月宅  
かじ サの『可、と月宅  
らつ や綺。能ダおが  
おく が麗。可性イ写た  
り膨な憐はズ真ち庭  
す観ら心な無のも皆で

親子くらぶより

# すごい！大豆パワー

「大いなる豆」つまり、豆の中でも一番！の意味で名付けられたとされる大豆。ころころかわいい粒のなかには、すごいパワーがいっぱいです。

## ダイズは畑の牛肉だ！



大豆は栄養満点！タンパク質と脂肪がたくさん含まれています。豆腐100gのタンパク質の量はタマゴ1個に含まれるタンパク質の量と同じ。栄養たっぷりのお豆だから「畑の牛肉」とも言われています。

## 秋～収穫のめやす



葉が落ちて、サヤが褐色になったときが収穫の目安。サヤをふると、中でカラカラ音がします。株全体をぬきとり、雨が当たらないところに根を下にして立てかけます。天気が良ければ4～5日、サヤが自然にたてにはじけるまでおいておきます。乾燥したら、足でふんだり棒でたたいたりしてサヤから大豆を取り出して収穫します。

## 観察🔍ダイズの葉っぱ

イネ科の植物と比べるとダイズは暑さに弱いんだ。太陽の光がまともに当たらないように朝夕と日中では葉の立ち方がちがうんだよ。1日の大豆の葉の動きを観察してみよう！



枯れた茎やサヤは、昔はかまどのたきつけなどに使われました。無駄なく使われていたんだね。

## チャレンジ・大豆クイズ！

- Q1 大豆は枝豆が成長したもので、同じものです。○か×か？
- Q2 大豆とごぼう、同じ100gなら食物繊維は大豆の方が多い。○か×か？
- Q3 豆腐1丁に使われている大豆は何粒でしょう？



### クイズの答え

- 
- 大豆の食物繊維は17.1g。ごぼうの約3倍も含まれています。
- 昔から「1丁380粒」といわれています。

### ふくしま大豆の会

作り手の顔が見える地元の大豆を食べたいという福島県の消費者の思いにより、コープふくしまを含む消費者団体、生産者、加工メーカーの協賛で1998年に発足しました。福島県大豆を消費者と一緒に育てながら、豆腐や納豆、しょうゆなど県産大豆の加工品を開発しています。コープの店舗や共同購入で、大豆の会商品をチェックしてみてくださいね！