

# マルヤナギ社員が「大豆先生」として小学生に選食力を伝える 大豆の文化・成育・栄養を伝える食育授業を実施

11月7日（金）神戸市立本庄小学校（兵庫県神戸市東灘区）から開始し、3校で開催

蒸し豆・煮豆・佃煮メーカーの株式会社マルヤナギ小倉屋（神戸市東灘区:代表取締役社長 柳本勇治）は、2025年11月7日（金）神戸市立本庄小学校（神戸市東灘区）で小学3年生の生徒約150名を対象に、大豆の食育授業を実施しました。授業ではマルヤナギの社員が先生となり、文化、成長過程、栄養など大豆に関する知識を伝えました。同様の授業は2015年から開始し、2025年11月までの11年間でのべ3000人を超える子供たちへ授業をおこなっています。



マルヤナギは「伝統食材の素晴らしさを次の世代へ」のスローガンのもと、素材・おいしさ・健康をテーマに、伝統食材を活かした新しい食の提案に取り組む食育型カンパニーです。マルヤナギは、お子さんだけではなく大人も含めた全ての世代を対象とした食育が必要だと考え、あらゆる世代に、からだにいいものを選んで食べる『選食力（せんしょりょく）』を身につけていただくサポートをする活動を続けてきました。小学生向けの大豆食育授業も、その取り組みの一環です。

2025年は11月27日（木）御影小学校（兵庫県神戸市東灘区）、12月10日（水）上筒井小学校（兵庫県神戸市中央区）でも同様の大豆食育授業を実施いたします。

## 大豆先生（食育授業の担当者）のコメント

国語の授業で「姿を変える大豆」を学んだ後ということもあり、質問にも元気な声で答えてくれました。色んな種類の豆を触ったり、ゆで大豆と蒸し大豆の食べ比べをしたお子さんたちが、家に帰って自身の体験をご家族の方に話し、「食べること」について考えるきっかけになっていけば嬉しいと思います。日本で昔から食べられてきた「大豆」が様々な食べ物になって私たちの食生活を支えていること、その小さな発見を通じて、普段の食に興味をもってもらえたらと考えています。（株式会社マルヤナギ小倉屋 経営推進本部 健康経営と食育推進室 和寿泉季（わだみずき））



## 参加した生徒さんからのコメント

- ゆでたときよりも、蒸した方が、味がしっかりあって、おいしかったです。大豆にはたくさん栄養があることが分かりました。
- 和彗先生がとっても上手に大豆の話をしてくれて、うれしかったです。油揚げは大豆からできていることを初めて知りました。「油揚げの中には豆腐が入っていて、豆腐は大豆からできているから」と言ってくれて、はっきり分かりました。食べ比べもして、私は大豆がきらいだけど、頑張って一粒食べてよかったです。最後に大豆の歌も紹介してくれました。みんな元気よく歌っていて、私までノリノリになって、ついつい歌っちゃって、3年5組で流行りそうだなと思いました。
- ぼくは大豆の勉強をして、大豆にはたくさんの種類があるんだなと思いました。試食のときに、粘り気のある大豆があって、食べてみたらおいしかったです。
- 説明が分かりやすかったです。大豆は色々な食べ物になっていることも知れたし、栄養がたくさんあることも分かりました。試食した大豆の味が全然違って、びっくりしました。
- 金曜日に蒸し大豆と料理例を持って帰ったので、ミネストローネを作ってみたくて、スーパーへ買い物に行きました。味は、大豆がやわらかく、ほくほくしていて食べやすかったです。苦手なナスもその味と一緒に食べることができました。蒸し大豆はぼくの好きな納豆よりも栄養が多いことを知りました。色々な方法で食べていきたいと思います。

## 【参考資料】大豆食育授業「大豆のチカラ」骨子

### 大豆といえば？

2月3日の節分（季節の分かれ目）には大豆の力で鬼を追い払います！



### 大豆の生長（せいちょう）

・7月～8月 <sup>かいか</sup> 開花、豆の生長



右の写真、何かわかりますか？  
⇒**えだ豆は大豆の赤ちゃん！**

### こんなにちがう！「ゆで」と「むし」

ゆで大豆と蒸し大豆は「えいよう」がちがう！

**ゆでる**

ビタミンB1 たんぱく質  
カリウム イソフラボン ビタミンB2



**大豆のえいようが  
水に出ていく**



**蒸す**

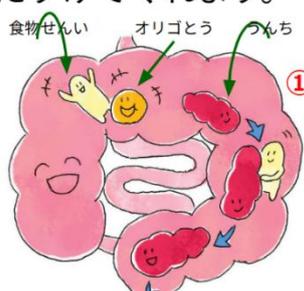


**大豆のえいようが  
出ていかない**



### 「食物せんい」ってなんだろう？

おなかの中の『腸』のおしごとをたすけてくれます。



**食物せんいは**  
ちょうないさいきん ぜんだまきん  
①**良い腸内細菌（善玉菌）**  
のごはんになる

②**うんちをはこぶ**  
お手つだいをしてくれる

- ① **大豆といえば？**：2月3日の節分には大豆を食べる文化があります。季節の分かれ目である「節分」について学びます。
- ② **大豆はどれ？**：袋に入った6種類の豆を配布し、大豆はどれか選んで手を上げてもらいます。
- ③ **大豆はどうやってできるのかな？**：大豆は5～6月に種まきをし、7～8月に花が咲き、11～12月頃に収穫します。枝豆は大豆が熟す前の青い状態だということも学びます。
- ④ **大豆を食べてみよう！**：ゆで大豆と蒸し大豆を食べ比べて、味の違いや栄養の違いについて考えます。
- ⑤ **大豆のはたらき**：大豆に含まれる栄養素「たんぱく質」「カルシウム」「食物繊維」が体をどう助けてくれるかを学びます。
- ⑥ **大豆からできる食べ物は？**：国語で学んだ「姿を変える大豆」のおさらいで、大豆の加工品をあてるクイズを行います。
- ⑦ **蒸し大豆のうた「むしまめまみむめも」**