

食育をテーマにしたおすすめ本リスト

食品ロスから好き嫌い解消など食育をテーマにした本や物語をピックアップしました。絵本、児童書、一般書など幅広い世代で利用できる“楽しくおいしく”学べる資料です。

荒尾市立図書館ブックリスト No.31

「食育」

2024.10月

No		
1		<p>はじめてママ&パパの離乳食</p> <p>離乳食から、子どものもぐもぐが始まります。最初のひとさじから2才ごろの幼児食まで、進め方を完全サポート。焦らずに、柔らかくて消化の良い食べ物からもぐもぐの体験を増やしていきましょう。</p> <p>①上田 玲子 ②主婦の友社 ③599.3 ヲI ④2015 ⑤10100176</p>
2		<p>もぐもぐがじがじ</p> <p>「もぐもぐ がじがじ」という擬音にあわせて、ごはんを勢いよく食べる子どもたちを描きます。食べることが大好きになれそうな一冊です。</p> <p>①中野 明美 ②福音館書店 ③E9 材 ④2022 ⑤20048150</p>
3		<p>いろんなおやさいどこになる？</p> <p>野菜の美り方がテーマのしかけ絵本。しかけ扉をめくると、みずみずしく美しい野菜が登場します。おもしろいイラストとしかけで、幼少期の子どもが野菜について楽しく知ることができ、好奇心を育みます。</p> <p>①きのした けい ②コクヨ ③E6 ｷ ④2019 ⑤20051293</p>
4		<p>ようこそ！もりのマナーがっこうへ</p> <p>子どもたちは食事マナーをきちんと守っているかな？かわいいイラストとわかりやすい文章で食事マナーの「なぜそうするのか」も学べる絵本です。</p> <p>①くるまざき のりこ ②少年写真新聞社 ③E5 ｸﾙ ④2019 ⑤20045638</p>
5		<p>たべるたべるたべること</p> <p>たべることはなかよくなること。一人の女の子の成長を見つめながら、命のつながりを感じられる絵本です。</p> <p>①くすのき しげのり ②おむすび舎 ③E9 ｸｽ ④2020 ⑤20042860</p>

No		
11		<p>“弁当の日” がやってきた！！</p> <p>大切なルールは「親は手伝わない」こと。献立づくりから、買い出し、調理、弁当詰め、後片づけまで、やるのは全部子ども自身。全国で1700校以上が実践している“弁当の日”が絵本に一冊。</p> <p>①竹下 和男 ②河出書房新社 ③E3 ｸﾞ ④2015 ⑤20049158</p>
12		<p>おいしくたべる</p> <p>「考える力」を養い「実践する力」を身につける、今までなかった子どものための実用書。「食べる」ことをテーマに、なぜ食べ物をおいしく感じるのか・・・など、いろいろな疑問に気付かせます。親子で楽しく考えながら読める本。</p> <p>①松本 伸子/監修 ②朝日新聞出版 ③K596 マツ ④2017 ⑤20049761</p>
13		<p>食品ロスってなんだろう？ 知ろう！減らそう！食品ロス 1</p> <p>大切な資源の有効活用や環境への配慮など食品ロスを減らすことが必要です。そのための取り組みを紹介し、子どもたちにも出来ることを考えさせる資料。シリーズ全3冊です。</p> <p>①小林 富雄/監修 ②小峰書店 ③K588 ｺﾊ ④2020 ⑤20044542</p>
14		<p>栄養とカラダ 健康のすすめ！カラダ研究所 2</p> <p>マンガとイラストでたのしく学べる知識絵本シリーズの2巻目。それぞれの栄養素のはたらきや、カラダに吸収されるしくみなどを紹介します。</p> <p>①石倉 ヒロユキ ②偕成社 ③K491 ｲﾝ ④2018 ⑤20039119</p>
15		<p>食物アレルギー よくわかるこどものアレルギー 2</p> <p>突然ショック症状をひきおこすこともある食物アレルギー。学校や宿泊学習での注意事項、対応の仕方、治療の方法などを紹介。</p> <p>①栗原 和幸/監修 ②ポプラ社 ③K493 ｺｸ ④2014 ⑤20034699</p>

No	
6	 <p>もったいないばあさんのいただきます</p> <p>『もったいないばあさん』、待望の続編！好ききらいをしていたら、もったいないばあさんがやってきた。いろんな食べ物の役割を、楽しく教えてくれるよ。大切に作られた食べ物、残すなんてもったいない！</p> <p>①真珠 まりこ ②講談社 ③E9 シ ④2009 ⑤20029826</p>
7	 <p>ごはんのにおい</p> <p>ごはんは、ぼくたちにほんじんの、こころのたべもの。絵本は、たいせつな、こころのごはん。</p> <p>①中川 ひろたか ②おむすび舎 ③E9 カ ④2017 ⑤20038468</p>
8	 <p>おなかのこびととおくちのこびと</p> <p>ごはんの前や後におかしやジュースをダラダラたべていないかな？そんなことをしていたらおなかとおくちがもうた～いへん！だえきのはたらきや、虫歯にならない食べ方を教えてくださいます。夜寝る前に、はみがきをしなければならぬ理由もわかっちゃいますよ！</p> <p>①よしむら あきこ ②教育画劇 ③E4 ヅ ④2024 ⑤20054757</p>
9	 <p>給食室のいちにち</p> <p>給食はどうやってできるの？栄養士ってどんな仕事？身支度、検収、打合せ、調理、片づけ、食に関する指導、献立づくりまで、小学校の給食室と栄養士の現場が描かれた本。安全でおいしい給食はどのようにして教室まで届けられるのかが学べる絵本です。</p> <p>①大塚 菜生 ②少年写真新聞社 ③E3 材 ④2022 ⑤20051605</p>
10	 <p>たべることはつながること</p> <p>この絵本では、食物連鎖をテーマに自分たちが食事をするを通して、地球上のいろいろな生き物とつながっているということをやさしい文と絵で描いています。生きていくために大切な食べ物のつながりをかんがえてみましょう。</p> <p>①パトリシア ローバー ②福音館書店 ③E4 ㊦ ④2009 ⑤20029464</p>

①著者②出版社③請求記号④出版年⑤資料番号

No	
16	 <p>てのひらの味</p> <p>俳句は、五・七・五の十七音からなる世界でいちばん短い詩です。俳句のレストランで、いろんな料理をご賞味ください。食べ物の俳句を十四句収録。</p> <p>①村井 康司 ②岩崎書店 ③K911 ㊦ ④2009 ⑤20035794</p>
17	 <p>その調理、9割の栄養捨ててます！</p> <p>茹で方、焼き方、切り方。ちょっとしたコツで摂れる栄養が大幅UP。あなたの食べ方の常識が大きく変わること請け合いです。第2弾『その調理、まだまだ9割の栄養捨ててます！』とあわせてどうぞ。</p> <p>①東京慈恵会医科大学附属病院栄養部／監修 ②世界文化社 ③498.5 ヅ ④2017 ⑤10081578</p>
18	 <p>ベランダ菜園セラピー</p> <p>野菜たちが、隠れた力を引き出してくれる！？著者が気づいた新事実！ベランダ菜園で人生が変わります。「園芸療法」に関心のある介護従事者、必見！忙しい子育て、ハードな仕事、一人暮らしなど…「癒されたい」方へ。</p> <p>①宮田 範子 ②保育社 ③626.9 ミヤ ④2011 ⑤10071610</p>
19	 <p>食べることは生きること</p> <p>江戸時代から続く日本の伝統食、発酵食品を食生活に取り入れて脳のパワーで元気に健康に暮らそう！ごはん、納豆、味噌汁、旬の野菜を毎日の食卓に。</p> <p>①大瀬 由生子 ②カナリアコミュニケーションズ ③498.5 材 ④2018 ⑤10087887</p>
20	 <p>食堂のおばちゃんシリーズ</p> <p>下町の食堂が舞台の人情味あふれる「食堂のおばちゃん」シリーズ。各巻末には、作品内の料理レシピが一部紹介されています。10作目『焼肉で勝負！』では、発達障害と食べ物に触れたお話にハッとさせられる場面も…。</p> <p>①山口 恵以子 ②角川春樹事務所 ③B913.6 ヤマ ④2021 ⑤10099807</p>

荒尾市立図書館