

さかい しょくいく つた ねん
堺の食育を伝えたいプロジェクト2022年

さんしょく た
～三食きちんと食べる～

みんなは「食育」ということばをきいたことはあるかな？ 食育は、みんながこれから大きくなっていくのに、なにを食べたらいいのか、食べ物にはどんな力があるのかな、って知るために大事なことなんだ。

さあ、本を読んで「食」マスターになろう！

さかいはさんしょく た
さ 三食きちんと食べる

あさごはん食べてないから元気がでないや…



あさごはんは一日の始まり！
しっかり食べよう！

あさ ひる ばん た
朝・昼・晩 ごはんをきちんと食べよう！

『みんなでにっこり！あさごはん』 やなせスタジオ／作画 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

朝寝坊なけんたくんは、朝ごはんが食べられなくて元気がでない。すると、ひとりで朝ごはんを食べたはずの妹のひかりちゃんもなんだか元気がなくなって……。

『げんきいっぱいあさごはんのじゅつ』 のびこ／絵 少年写真新聞社

あさごはんにinjaといっしょに、秘伝のあさごはんを搦しに出かけるでござる。秘伝の巻きものを読んだら、いざ材料集めに出発じゃ！

『そうだったのか！給食クイズ 100』全3巻 フレーベル館

「どうして給食を食べるの？」「食べたものはからだの中でそうなるの？」「献立はどうやって決めているの？」…。給食や食にまつわるクイズを解いて、給食のひみつを解き明かそう！

『まかせてね今日の献立』全3巻
汐文社

『きょうのごはん』
加藤 休ミ／作 偕成社

しょく
食と わたしたちのからだ

『おいしくたべる』 朝日新聞出版

「たべもの」ってどこからくるの？ なにを食べたらいいの？ おいしいってなあに？ 人にとっての「食べること」について、たくさん書かれているよ。

『どうして野菜を食べなきゃいけないの？』 新星出版社

わたしたちのからだをつくる栄養素って、どんなものなのかな。たくさんのキャラクターといっしょに、からだのなかに入ったごはんが、どんな風に役に立つかを見てみよう。

『たべものたべたら』 中川 ひろたか／文 保育社

口から食べたものって、どうやってうんこになるんだろう。食べたものがからだのなかでどうなるのか、楽しくわかる絵本。

『やさいとくだもの』 スタジオタッククリエイティブ

『好きなものだけ食べてなぜ悪い？』

可野 倫子／著 芽ばえ社

『食品添加物キャラクター図鑑』

日本図書センター

『食生活パーフェクトブック』

少年写真新聞社

『はらぺこさん』

やぎゆう げんいちろう／さく 福音館書店

旬の食べ物って おいしい

『旬ってなに？』全4巻 汐文社

春夏秋冬、それぞれの季節にとれる、おいしい旬の食べ物、知っている？ たくさん知って、食べ物で季節を感じてみよう。春・夏・秋・冬の全4巻。

『季節の食べものクイズ絵本12カ月』 角 慎作／絵 全国学校給食協会

「桜もちに使われている葉はなんの葉っぱでしょうか？」旬の食べ物や、年中行事で食べる食べ物についてのクイズに挑戦してみよう。みんなはいくつ正解できるかな。

『はるとなつ はたけのごちそうなーんだ？』

すずき もも／作 アリス館

『めくってみよう！ やさいとくだもの絵本図鑑』

フロランス・ギロー／作 ひさかたチャイルド

さかいのか 感謝して食を大切にする



ぼくらはどうやって
みんなのごはんに
なるのかな？

食卓にごはんがならぶまで

『食べているのは生きものだ』 森枝 卓士／文・写真 福音館書店

食卓に並ぶお肉や魚。でもね、最初からスーパーにパックづめされて並んでいたんじゃないんだよ。生きていて、私たちに食べられるために殺されたんだ。当たり前なんだけど、普段は考えないこと。命をいただくということ、改めて考えてみよう。

『カレーライスを一から作る』 前田 亜紀／著 ポプラ社

みんなはカレーライスを作ったことはあるかな？この本は、ある大学の学生たちが「一から」カレーライスを作ることに挑戦したお話。野菜は種から、お米は苗から、お肉は鳥をヒナから育てて、塩もスパイスも器もスプーンもすべて一から作ったんだ。彼らの冒険をのぞいてみよう。

『ごはんはおいしい』 ぱく きよみ／文 福音館書店

『畑の一年』

向田 智也／作 小学館

『エディのやさいばたけ』

サラ ガーランド／さく 福音館書店

かんが しょく かんきょう せかい
考えよう — 食、環境、そして世界

『食品ロスの大研究』 PHP 研究所

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物が、日本でどのくらいあるか知っていますか。買いすぎちゃったから、嫌いで残しちゃったから……なんて、もったいない！ 食品ロスをどうやったら減らせるか、みんなで考えよう。

『今日からなくそう！ 食品ロス～わたしたちにできること～』全3巻 汐文社

『いただきますを考える』 生源寺 眞一／著 少年写真新聞社

日本で食べられるものは外国でつくられたものが多いって知っていた？ 食をめぐる世界の問題や、食べ物を支える産業・農業の問題って、実はたくさんあるんです。

『未来を変えるレストラン』(おはなしSDGs) 小林 深雪／作 講談社

『日本は世界で何番目？ 4 食料と農漁業』

藤田 千枝／編 大月書店

『池上彰・増田ユリヤの今だからこそ世界を知ろう！ 3

日本食なのに海外産？』 池上 彰／著 汐文社

おおさか でんとうやさい
みてみて！ 大阪の伝統野菜

『地野菜/伝統野菜 47都道府県ビジュアル文化百科』 丸善出版

日本全国では、たくさんの野菜が作られている。どんな野菜が、どこで作られているのかな。大阪で作られる野菜も、たくさんのっているよ。探してみてね。

『大阪なにわ伝統野菜のお・は・な・し』 志村 敏子／作 内外出版

さあさあ、よってらっしゃい、みてらっしゃい。なにわ野菜自まん話大会のはじまり、はじまり～。司会は泉州水なすさんでっせ。「わては田辺大根や」「わたいは毛鷲きゅうり」、自まん話がぎょうさんありますで～。大阪の伝統野菜、どうぞ覚えてくださいな。

さかいの **い** いっしょ た
一緒に食べる



はじめての料理
 ときどき！

みんなで作って食べ
 たら、おいしいね！

まな た
いっしょに学ぼう！ 食べる時のマナー

『テーブルマナーの絵本』 高野 紀子／作 あすなろ書房

和食のマナー、洋食のマナー、そして外のお店で食べる時のマナー。みんなはどれだけ知っているかな。

『まいにちつかう はしってすごい！』 柴山 ヒデアキ／絵 少年写真新聞社

食べる時に使うおはし。豆をはさんだり、卵焼きを切ったり、お魚の骨をとったり、色んなことができるんだ。みんなも正しいはしの持ち方を知って、ごはんをおいしく食べちゃおう！

『たべかたのえほん』

石田 葉音／文 PHP 研究所

『スプーンとフォークつかえるよ』

にへい たもつ／作 教育画劇

つく 作ってみよう おいしいごはん

『こびとの台所 子どもがつくるうちのごはん』 上田 のりこ／著 星の環会
材料を切って、いためて、煮て、焼いて。ごはんを作るって楽しいな。火や包丁を使わない簡単な料理から、ちょっと難しい料理までわかりやすいレシピ付き。おうちの人と一緒にチャレンジしてみよう。

『はじめてのクッキング!』全6巻 小峰書店
切る料理、まぜる料理、にる料理、焼く料理、いためる料理、そして料理大じてんの全部で6冊。調理の仕方がくわしく書かれているので、はじめての料理にぴったりな一冊。

『火も包丁も使わない! 安心・安全クッキング アレルギーでも安心レシピ』

寺西 恵里子／著 新日本出版社

『みそしるをつくる』

高山 なおみ／文 ブロンズ新社

『ひとりのできる子どもキッチン』

上田 淳子／著 講談社

にほん しょくぶんか し 日本の食文化を知ろう

『登紀子ばあばのお料理箱 一今、伝えたい「和」のこころ』全3巻 鈴木 登紀子／著 評論社

登紀子ばあばと一緒に、日本の食文化について勉強しよう。旬の食材、おだしの秘密、料理に関することばのあれこれ。知っていたらお友達にじまんでできるかも。きっと毎日のごはんも、もっとおいしくなるよ。

『和食のだしは海のめぐみ』全3巻 阿部 秀樹／写真・文 偕成社

世界の代表的な食文化として注目されている和食。その和食の味つけは「だし」が基本になっているんだ。だしをとることができる昆布、鰹節、煮干はみんなもともと海の生きものなんだよ。和食のおいしさのひみつにせまろう!

『和食のえほん』 PHP 研究所

『日本のごはん』(絵本世界の食事 25)

銀城 康子／文 農山漁村文化協会

『和食の教科書』

足立 己幸／編著 文溪堂

まだまだたくさんあるよ、食育の本!

あかちゃんえほん	『おいし〜い』 いしづ ちひろ／さく くもん出版	『おいしいおと』 三宮 麻由子／ぶん 福音館書店
	『おいしいなうれしいな』(ゆうちゃんは1さい③) とくなが まり／さく アリス館	『おべんとう』 小西 英子／さく 福音館書店
	『くだものどうぞ』 きのした けい／作 コクヨ	『やさい』 平山 和子／さく 福音館書店
えほん	『いただきまーす』 accototo／さく 大日本図書	『どこからきたの? おべんとう』 鈴木 まもる／作・絵 金の星社
ちしきのほん	『世界中からいただきます!』(383) 中山 茂大／文 偕成社	『にっぽんのおかず』(383) 白央 篤司／著 理論社
	『栄養素ヒーロー図鑑』(498) カンゼン	『おすしのさかな』(596) ひさかたチャイルド

