

さいかい しょくいく つた ねん 堺の食育を伝えたいプロジェクト2021年

さんしょく た ～三食きちんと食べる～

みんなは「食育」ってきいたことあるかな？ 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んだろうとか、食べ物にはこんな力があるんだ、って知るために大事なことなんだ。さあ、本を読んで「食」マスターになっちゃおう！

さいかいの さ さんしょく た 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
あさごはんにんじゃといっしょに、ひでんのあさごはんを搦しに出かけるでござる。ひでんのまきものを讀んだら、いざ材料集めに出発じゃ！

『まかせてね今日の献立』全3巻 汐文社
栄養たっぷりの献立を立てて、ごはんを作ってみよう。朝食・昼食・夕食の全3巻。三食それぞれの役割や、料理のコツがたくさんのもっているよ。

『ありがとう！きょうしよく』
平田 昌広／ぶん 大日本図書

『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。	
『ごはんはおいしい』 ぱく きよんみ／文 福音館書店 ほっかほかごはんっておいしいよね。田植えをして、稲が実って、稲刈りをして……。そうしてみんなのお茶碗のなかでお米はつやつやかがやくんだね。お米ができるまでを写真で見よう。	
『どこからきたの?おべんとう』 鈴木まもる／作・絵 金の星社	『エディのやさいばたけ』 サラ ガーランド／さく 福音館書店
『畑の一年』 向田 智也／作 小学館	

かんが しよう —— しょく かんきょう、そして 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

みてみて！ 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」「わたいは毛馬きゅうり」、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！

みんなはカンペキ？ た
食べるときのマナー

『テーブルマナーの絵本』 高野 紀子／作 あすなる書房

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しって、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。

『ひもほうちょうもつかわない平野レミのおりょうりブック』 平野 レミ／文 福音館書店	『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

『和食のえほん』 PHP 研究所
 「一汁三菜」「料理のさしすせそ」こんなことば、聞いたことあるかな? もし初めて聞くなら、この本のページをめくってみよう。わたしたちが食べている和食のことが、とてもよくわかるよ。

『登紀子ばあばのお料理箱 一今、伝えたい「和」のこころー』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きるかも。きっと毎日のごはんも、もっとおいしくなるよ。

『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
--	--------------------------

た 食べるのだ～いすき あか 赤ちゃんの食育絵本

『パンどうぞ』 彦坂 有紀／作 講談社	『おいしいおと』 三宮 麻由子／ぶん 福音館書店
『くだものどうぞ』 きのした けい／作 コクヨ	『いただきます』 新井 洋行／さく 童心社
『やさい』 平山 和子／さく 福音館書店	『ぶくちゃんのいただきますあす』 ひろかわ さえこ／さく アリス館
『おべんとう』 小西 英子／さく 福音館書店	『おいし～い』 いしづ ちひろ／さく くもん出版
『やさいのおなか』 きうち かつ／さく・え 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

図書館にはまだまだたくさんあるよ♪ ぜひ、さがしてみてね。

