

「食」について学ぼう

しよく まな
～「食べること」についてよくわかる本～

「食べること」を
楽しみながら
学ぼう！



平成19年4月作成
千葉県立中央図書館 児童資料室
〒260-8660 千葉市中央区市場町11-1
TEL 043-222-0116
<http://www.library.pref.chiba.lg.jp/>

ちば た 千葉の食べもの

★ らっかせいとさつまいも ★

- 1 『ピーナッツなんきんまめらっかせい』 こうや すすむ／文 中島 睦子／絵 福音館書店 1993
(かがくのとも傑作集)
- 2 『ラッカセイの絵本』 すずき かずお／へん ひらの えりこ／え 農山漁村文化協会 1999 (そだててあそぼう)
※同じシリーズで『サツマイモの絵本』もあります。
- 3 『大豆・落花生・さやいんげん』 小菅 知三／監修 ポプラ社 2003 (育てよう！食べよう！野菜づくりの本2)
- 4 『ジャガイモやサツマイモ —いろいろなイモ—』 高橋 久光／監修 小峰書店 2003
(たのしい野菜づくり育てて食べよう3) ※同じシリーズで『ダイズやラッカセイ』もあります。
- 5 『おイモのひみつ』 小竹 千香子／著 永井 泰子／絵 さ・え・ら書房 1998 (たのしい料理と実験)

★ 酪農 ★

- 6 『乳牛の絵本』 みとも もりゆき／へん 農山漁村文化協会 2004 (そだててあそぼう)
- 7 『たべよう！チーズ、ヨーグルト 坂本廣子のチーズ・ヨーグルトクッキング』 坂本 廣子／著 偕成社 1995
- 8 『肉・たまご・牛乳』 高橋 永一／監修 文研出版 2004 (これからの食料生産 とれたて産地情報3)

★ 漁業 ★

- 9 『くらしとさかな 絵本図鑑』 ひかりのくに 1994 (おみせやさんシリーズ)
- 10 『イワシの話』 平本 紀久雄／著 らくだ出版 1998 (シリーズ海)
- 11 『水産業 かつお漁・養殖漁業ほか』 梶井 貢／監修 ポプラ社 2005
(日本の産業まるわかり大百科3)
- 12 『魚でつくる』 家庭科教育研究者連盟／編 大月書店 1989 (たべもの教室 小学生からおとなまで9)



★ その他 ★

- 13 『農業2 野菜・くだもの・畜産』 梶井 貢／監修 ポプラ社 2005 (日本の産業まるわかり大百科2)
- 14 『豆腐・みそ・しょうゆ』 次山 信男／監修 ポプラ社 2002 (発見！体験！日本の食事7)
- 15 『母と子の楽しい太巻き祭りずし作り方教室』 龍崎 英子／著 東京書店 1999
- 16 『聞き書千葉の食事』 農山漁村文化協会 1989 (日本の食生活全集12)

そだ つく た 育てる・作る・食べる

- 17 『やさいをそだてよう』 鳥居 ヤス子／さく 富山房 1991 (てをつかう・くふうする4)
- 18 『やさいのうえかたそだてかた』 小宮山 洋夫／文・絵 岩崎書店 1995 (かいかたそだてかたずかん4)
- 19 『野菜の選び方・調べ方図鑑1 おいしくて栄養のある野菜を選ぼう』 伊東 正／監修 偕成社 2001
(総合学習遊んで学ぶ野菜の本1) ※『野菜の選び方・調べ方図鑑2』、『おいしい野菜をつくろう』もあります。
- 20 『キュウリやゴーヤ 実を食べる野菜1』 林 義人／文 小峰書店
2003 (たのしい野菜づくり育てて食べよう5)
- 21 『ごはんのはなし』 農山漁村文化協会／編 農山漁村文化協会
2004 (たのしくたべようたべもの絵本1)
- 22 『すがたをかえる米・麦』 幕内 秀夫ほか／監修 学研 2006
(身近な食べもののひみつ1)
- 23 『穀物 米や小麦のひみつ』 小山 鉄夫／監修・著 小峰書店 2006 (発見!植物の力2)
- 24 『米やトウモロコシ いろいろな穀物』 林 義人／文 小峰書店 2003 (たのしい野菜づくり育てて食べよう1)
- 25 『穀物 米・そば』 小菅 知三／監修 ポプラ社 2003 (育てよう!食べよう!野菜づくりの本1)
- 26 『プランターで苗づくり』 農文協／編 農山漁村文化協会 2001 (写真でわかるぼくらのイネづくり1)
- 27 『ダイズの絵本』 こくぶん まきえ／へん 農山漁村文化協会 1998 (そだててあそぼう9)
- 28 『パン・めん』 和光鶴川小学校／監修 金の星社 2001 (「食」で総合学習みんなで調べて作って食べよう!1)
※同じシリーズで、『バター・ヨーグルト』、『みそ・しょうゆ』、『豆腐・納豆』、『漬け物』もあります。



★ 料理 ★

- 29 『よもぎだんご』 さとう わきこ／さく 福音館書店 1989 (かがくのとも傑作集)
※同じ作者の『サンドイッチつくろう』もあります。
- 30 『ポップコーンをつくろうよ』 トミー・デ・パオラ／作 福本友美子訳
光村教育図書 2004
- 31 『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]
和田 唱・和田 率／え 福音館書店 1992 (かがくのとも傑作集)
※『サラダブック』 もあります。
- 32 『子供の科学流 安心料理』 増尾 清／著 誠文堂新光社 1998
- 33 『ファーストッキング はじめてお料理する子へ』 すみ みちこ／著 家の光協会 1995
- 34 『おいしい料理のほん みんなでつくってみんなでたべよう!』 大原 照子／料理 山脇 百合子／絵と文
福音館書店 1990
- 35 『おいしいりょうりをつくってみよう』 検見崎聡美／著 あかね書房 2004 (つくりたい!食べたい!料理大百科1)
- 36 『朝ごはんつくろう!』 坂本 廣子／著 偕成社 1993 (坂本廣子のひとりでクッキング1)
※『おべんとうつくろう!』もあります。
- 37 『ワイワイみんなでおべんとう』 奥村 彪生／文 農山漁村文化協会 2006
(おくむらあやおふるさとの伝承料理10)
- 38 『みんなでおいしいイベント料理』 渡辺有子／著 あかね書房 2004 (つくりたい!食べたい!料理大百科2)
- 39 『ふっくらふくらむふしぎ』 生活環境教育研究会／編 農山漁村文化協会 2003
(絵本おもしろふしぎ食べものの加工2)
- 40 『たまごでつくる』 家庭科教育研究者連盟／編 大月書店 1988 (たべもの教室 小学生からおとなまで5)
- 41 『卵のひみつ たのしい料理と実験』 小竹 千香子／著 さ・え・ら書房 1987 (やさしい科学)
- 42 『め・みみ・はな・くち・ゆびであじわうお料理絵本』 坂本 廣子／著 偕成社 2004 (五感と食の絵本2)
- 43 『小林カツ代のいただきますごちそうさま』 小林 カツ代／著 合同出版 2006



できるだけ、^{とど}届くまで

★ 米 ★

- 44 『イネを育てる』 池田 良一／監修 金の星社 2002 (「米」で総合学習みんなで調べて育てて食べよう！1)
45 『米』 板倉 聖宣／監修 小峰書店 1999 (調べてみようわたしたちの食べもの1)
46 『農業1 米づくり』 梶井 貢／監修 ポプラ社 2005 (日本の産業まるわかり大百科1)
※『農業2 野菜・くだもの・畜産』、『水産業 かつお漁・養殖漁業ほか』もあります。
47 『米・麦・大豆』 高橋 永一／監修 文研出版 2004 (これからの食料生産 とれたて産地情報1)
48 『米』 石谷 孝佑／監修 ポプラ社 2006 (ポプラディア情報館)

★ 食べものいろいろ ★

- 49 『日本の食べもの 地図絵本』 素朴社／編 素朴社 2004
50 『食べもの』 笠原 秀／構成 アリス館 1994 (ふしぎ発見 できるだけ図鑑1)
※このシリーズは『おかし』、『調味料』もあります。
51 『食べもののできるまで』 ものづくり探検編集室／編著 理論社 2003
(ものづくり探検 身近なものができるまで1)



はっこうしょくひん ほぞんしょく ぼうさいしょく ひじょうしょく 発酵食品・保存食・防災食(非常食)

★ 発酵食品 ★

- 52 『ヘンシン大豆はえらい みそ・とうふ・納豆・きな粉』 奥村 彪生／文 農山漁村文化協会 2006
(おくむらあやおふるさとの伝承料理3)
53 『みその絵本』 いまい せいいち／へん 農山漁村文化協会 2004 (つくってあそぼう3)
54 『なっとうの絵本』 わたなべ すぎお／へん 農山漁村文化協会 2004 (つくってあそぼう2)
55 『豆・いもの郷土料理』 服部 幸応／監修・著 岩崎書店 2003 (「食」で地域探検2)
※ 千葉県郷土料理についてこのシリーズの4巻になめろう、6巻にイワシのごまづけが載っています。

★ 保存食 ★

- 56 『じっくり漬ける野菜と魚』 奥村 彪生／文 農山漁村文化協会 2006
(おくむらあやおふるさとの伝承料理6)
57 『お日さまサンサン乾物・干もの』 奥村 彪生／文 農山漁村文化協会 2006
(おくむらあやおふるさとの伝承料理7)
58 『食のひみつ』 新谷 尚紀／監修 学研 2003
(日本人の暮らし大発見！日本の伝統をもっとよく知ろう1)
59 『保存食のはなし』 久繁 貴恵子／著 さ・え・ら書房
1982 (人間の知恵9)

★ 防災食 ★

- 60 『サバイバルクッキング どんなときでも食べぬく元気術』
坂本 廣子／著 偕成社 1996 (坂本廣子のジュニアクッキング1)
61 『冒険図鑑 野外で生活するために』
さとうち 藍／文 福音館書店 1985



じょうぶな歯・強いお腹 ～歯・消化のしくみ～

- 62 『はははのはなし』 加古 里子／ぶん・え 福音館書店 1992 (かがくのとも傑作集)
- 63 『むし歯のもんだい』 北川原 健ほか／著 福音館書店 1997 (かがくのほん)
- 64 『むし歯はいやだよ 歯』 宮島 圭介／著 草土文化 1990 (からだを知る本2)
- 65 『歯の巻』 鈴木 節子／著 さ・え・ら書房 1999 (ケガ・病気・からだの本5)
- 66 『たべものたび』 かこ さとし／[作] 童心社 1980 (かこさとし・からだの本)
- 67 『食べ物と友だちになろう』 服部 幸応／監修・著 岩崎書店 2001 (みんなが元気になるはじめての食育1)
- 68 『食べ物とうち 消化器と肝臓』 加藤 永史／著 草土文化 1991 (からだを知る本6)
- 69 『自然の循環 食べモノとウンコ』 板倉 聖宣／監修 小峰書店 2002 (資源・環境・リサイクル2)
- 70 『消化器』 丸山 敬／著 小峰書店 2005 (考えよう、わたしたちの体と生き方1)

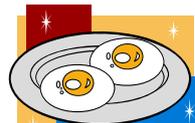


しょくじ けんこう 食事と健康

- 71 『朝ごはんを食べよう』 服部 幸応／監修・著 岩崎書店 2001 (みんなが元気になるはじめての食育2)
※『キレル食べ物、キレない食べ物』、『ストップ! ザ生活習慣病』、『じょうぶなからだをつくる』、『家族で食育』もあります。
- 72 『緑黄色やさい』 吉田 企世子ほか／著 文溪堂 2005 (やさいパワー調べて食べて元気なからだ1)
※『淡色やさい』、『くだもの』、『イモ類』、『主食』もあります。
- 73 『たんぱく質 血や筋肉をつくる』 童夢／編 偕成社 2002
(5つの栄養素 調べて学んでバランスよく食べる1)
※『炭水化物』、『脂質』、『ビタミン』、『無機質』、などもあります。
- 74 『からだの中の栄養』 足立 己幸／著 大日本図書 1998 (栄養の世界一探検図鑑)
※『わたしたちの食事と栄養』、『食物の流通と栄養』、『世界の食生活と栄養』もあります。
- 75 『毎日の食事をチェック』 秋山 滋／文 汐文社 2004 (気をつけよう! 子どもの生活習慣病1)
※このシリーズは、『生活リズムをチェック』、『生活習慣病ってなに』もあります。
- 76 『カゼに負けない身体づくり方』 角田 史朗／著 汐文社 2003
(カゼ・インフルエンザしくみ大図解3)

★ ダイエット ★

- 77 『正しいダイエット入門』 金子 基子／著 汐文社 2000 (ジュニアのための健康ダイエット1)
※このシリーズは、『しっかり食べてダイエット』、『「ホントのきれい」になれるダイエット』もあります。
- 78 『大切な食事とダイエット』 川崎 敦子／文 金の星社 1999
(総合的な学習に役立つ心・からだ・生命を考える本)
- 79 『ダイエットってなんだろう』 宮 淑子／著 岩崎書店 1992
(おとなになること)
- 80 『ジュニアダイエット 自分のための栄養学入門』 渡辺 満利子／著 岩波書店 2006 (岩波ジュニア新書)
- 81 『思春期に多いダイエット障害 ストレスとやせ願望の奥にひそむ、摂食障害という心の病』
鈴木 眞理／著 少年写真新聞社 2005 (写真を見ながら学べるビジュアル版新体と健康シリーズ)
- 82 『ダイエット』 石垣 ちぐさ／著 大月書店 2005 (10代のフィジカルヘルス3)
- 83 『過食症 食べては吐く、そのくり返しからめけだそう』 ボニー・グレイブス／著 大月書店 2003
(10代のメンタルヘルス) ※『拒食症 食べることをこぼむとき……』もあります。



★ 食の安全・食品添加物 ★

- 84 『くだものと野菜』 増尾 清／監修・執筆 学研 1995（安心して食べる知恵 農薬・添加物からわたしたちの体を守る本1）※『米とめん・パンなど加工食品』、『魚・肉・卵と加工食品』、『安心な食べ物をつくる』もあります。
- 85 『食べ物を安全にしよう 食事・流通・農業』 佐島 群巳／監修 ほるぷ出版 1998
（図解でわかる地球環境とわたしたちの生活）
- 86 『まとめやすい食品テスト10』 増尾 清／著 誠文堂新光社 1995（理科の自由研究）
- 87 『食品着色料検出実験』 少年写真新聞社 1990
（写真を見ながらだれでもできるビジュアル版新・科学の実験）
※『塩分糖分定量実験』『食品脂質検出実験』もあります。
- 88 『新・今「食」が危ない』 編集部／編 学研 2000（地球環境白書 今「地球環境」が危ない2）
- 89 『食の安全と安心を求めて』 中村 靖彦／監修・執筆 教育画劇 2003（食の安全とスローフード1）
- 90 『食といのち 食べ物が体をつくる』 七尾 純／著 あかね書房 2005（食の総合学習1）
※『食の科学』、『食と環境』、『食とくらし』もあります。
- 91 『食と健康』 豊川 裕之／監修 ポプラ社 2006（ポプラディア情報館）

しょくぶんか 食文化

★ ふるさとの食文化 ★

- 92 『四季のおくりもの 春夏の食材』 中村 靖彦／監修 教育画劇 2003（食の安全とスローフード[2]）
※『秋冬の食材』もあります。
- 93 『米・麦の郷土料理』 服部 幸応ほか／監修・著 岩崎書店 2003（「食」で地域探検1）
- 94 『伝統と郷土の料理』 渡辺 あきこ／著 学研 1998（新ジュニアクッキング全集8）
- 95 『パクパクいろいろごはん』 奥村 彪生／文 農山漁村文化協会 2006
（おくむらあやおふるさとの伝承料理1）



★ 食べものの歴史・日本人の食事 ★

- 96 『ドングリクッキー 縄文時代の食事を体験しよう』
次山 信男／監修 ポプラ社 2002（発見！体験！日本の食事1）
- 97 『食べる道具』 岩井 宏実／監修 河出書房新社 1998
（日本の生活道具百科 イラストで見るモノのうつりかわり1）
- 98 『日本人は何を食べてきたか』 桑畑 三沙子／著 大日本図書 1997（調べて学ぶ日本の衣食住 食）
- 99 『食物の歴史』 佐藤 和彦／監修 ポプラ社 1994（調べ学習にやくだつくらしの歴史図鑑1）
- 100 『食べものの発明発見物語 縄文人の食卓から宇宙食まで』 遠藤 一夫／著 国土社 1985
（発明発見物語全集13）
- 101 『日本食の大研究 国際化する日本の文化』 PHP研究所／編 PHP研究所 2006

せかい しょくせいかつ 世界の食生活

- 102 『小麦・ふくらんでパン』 中西 敏夫／文 米本 久美子／絵 福音館書店 1997（たくさんのふしぎ傑作集）
- 103 『手で食べる？』 森枝 卓士／文・写真 福音館書店 2005（たくさんのふしぎ傑作集）
- 104 『カレーライスがやってきた』 森枝 卓士／文・写真 福音館書店 1992（たくさんのふしぎ傑作集）
- 105 『世界の料理いただきまーす。ドイツ・フランス』 尾崎 曜子／編＋絵 アリス館 2001

- 106 『食べもので国際交流』 中島 章夫／監修 岩崎書店 2002 (地域でできるこれからの国際交流3)
- 107 『世界の食べもの 地図絵本』 素朴社／編 素朴社 2005
- 108 『食べるモノから見る、日本と世界』 保岡 孝之／監修 学研 2006 (モノから知る日本と世界の結びつき1)
- 109 『東アジアの食べもの』 江上 佳奈美／監修 小峰書店 2001 (国際理解に役立つ世界の衣食住1)
- 110 『アジアのお菓子(1)』 服部 幸應ほか／監修・著 岩崎書店 2005 (どんな国?どんな味?世界のお菓子1)
- 111 『中国 ぎょうざ』 谷川 彰英／監修 ポプラ社 2000 (国際理解にやくだつNHK地球たべもの大百科1)
- 112 『中国』 西村 成雄／監修・著 偕成社 1999 (きみにもできる国際交流1)
- 113 『食べもの記』 森枝 卓士／著 福音館書店 2001
- 114 『食べ物と自然の秘密』 西谷 大／著 小峰書店 2003 (自然とともに)

しょく 食にかかわるいろいろ

- 115 『はじめてのテーブルマナー 親子でおさらい』 松本 繁美／指導 主婦の友社 2006
(FamilyセレクトBOOKS)
- 116 『子どもとマスターする49の生活技術 イラスト版手のしごと』 子どもの生活科学研究会／編
合同出版 1995
- 117 『生活図鑑「生きる力」を楽しくみがく』 おち とよこ／文 福音館書店 1997
- 118 『イラスト版食材図鑑 子どもとマスターするく匂く栄養く調理法く』
赤堀栄養専門学校／編 合同出版 2005
- 119 『Q&A季節の食育』 服部 津貴子／著 岩崎書店 2006
- 120 『食べものとゴミ』 板倉 聖宣／監修 小峰書店 2002 (資源・環境・リサイクル5)
- 121 『食べ物から環境を考える』 川口 啓明／著 フレーベル館 1998 (地球環境子ども探検隊7)



★ 食にかかわる仕事 ★

- 122 『学校給食』 戸辺 勝弘／文 岩崎書店 1998 (くらしをまもる・くらしをささえる1)
- 123 『食品の安全を守る』 深光 富士男／著 学研 2006 (日本を守る安全のエキスパート6)
- 124 『食べ物にかかわる仕事 栄養士 調理師 パティシエ』 ヴィットインターナショナル企画室／編集
ほるぷ出版 1998 (知りたい! なりたい! 職業ガイド)
- 125 『食べ物が好き!』 鹿嶋 研之助／監修 学研 2003 (好きな仕事発見完全ガイド3)

～保護者の方・先生方へ～

千葉県教育委員会では千葉の子ども達の健康問題の解決に向けて、家庭・学校・地域が協働して、子どもたちの基本的な生活習慣の育成などに取り組む「いきいきちばっ子健康づくり推進事業」を実施しています。そこで、千葉県立中央図書館では、家庭や小・中学校で「食」について子どもたちが楽しく学びながらよりよい食生活について関心が持てるような本のリストを作成しました。

リストの各項目の中は、利用の対象の年齢が低い本から高い本の順に並べています。

千葉県立図書館のホームページ(こどものページ)の「本をさがす」には「学習件名」というキーワード検索があり、「らっかせい」や「給食」などのキーワードを入力していただければ千葉県立中央図書館所蔵の児童資料が検索できます。また、調べものリンク集では、千葉県のことや農業など小・中学生の調べ学習に使えるコンテンツがありますのでぜひ御利用ください。

なお、千葉県立中央図書館の本は、お近くの図書館に取り寄せることができます。