



『食育（しょくいく）』を調べる。



1. キーワード：  
ちさんちしょう 「地産地消」 えいよう 「こしょく」 「栄養」 あさ 「マナー」 「朝ごはん」 ほか
2. 本棚の案内： ほんだな あんない せいきゅうきごう ほん せびょうし ばんごう み  
請求記号(本の背表紙にある番号)を見ましょう  
たと がつこうきゅうしょく しょくひん えいよう ようじ きょういく  
例えば、学校給食 は 374.9、食品・栄養は 498.5、幼児教育は  
376.1、食糧 問題は 611.3 の棚にあります。
3. おすすめの本の紹介  
ほん しょうかい  
◎は資料区分/ 請求記号(本の背表紙にある番号です) / 著者等/  
しゅつばんしゃ じゅんぱん なら  
出版社の順番で並んでいます。



①『食育基本シリーズ 1知る』◎児童図書/  
はっとりえいようりょうりけんきゅうかい かん  
498 シ/ 服部栄養料理研究会/ フレーベル館

「食」に関する知識と、「食」をとりまくいろいろな  
問題をわかりやすく説明するシリーズ。1は、朝食の  
重要性、栄養素、消化と吸収、エネルギー量などを  
紹介。(食育基本シリーズ 全5巻)



②『早起き早寝朝ごはん』  
はやお はやね あさ  
◎一般図書/ 379.9 カ/ かがわ やすおちよ こうやまじゅんちよ  
しょうねんしゃしんしんぶんしゃ  
/ 少年 写真 新聞社

心身の発達や活動のためには、脳と臓器の中にある時計  
遺伝子が正しい日周リズムで働くことが必要である。  
早起き早寝、朝ごはんの大切さや、生活習慣のかた  
を、写真やイラストでわかりやすく解説。





### ③『旬ってなに?春』

◎児童図書/ 596シ/ 本多京子著 / 汐文社

「旬」とは、野菜やくだもの、魚介類など生の食材が、たくさんとれて、もっともおいしくなる時期のこと。春の旬の食べものを、出回る時期・産地とともに写真で紹介するほか、ひなまつりなどをとりあげたコラムも収録。



### ④『ピューゼ子どものための味覚教育』

◎一般図書/ 498.5ピ/ 石井克枝著, ジャック・ピュイゼ著, 坂井信之著, 田尻泉著 / 講談社

ジャック・ピュイゼ博士の味覚教育理論「ピューゼ・メソッド」の基礎を日本仕様に解説。味覚教育の誕生と変遷、そのねらいと実践のポイントなどを紹介し、子どもの感性をひきだす正しい味覚教育を紹介。



### ⑤『みんなで考えよう食の未来と地球環境1』

◎児童図書/ 611ナ/ 中岩俊裕文, 水谷広 監修 / 小峰書店

持続可能な食料生産を行うにはどうすればいいのか。輸出入、食料増産、消費と流通など、食料自給率をキーワードに食の未来を考える。もっと知りたいQ&A、さくいんも収録。

(みんなで考えよう食の未来と地球環境 全4巻)

食育はたべものことだけでなく、あいさつ・マナー・伝統・健康・地域など身近な様々なことに関係しています。ご紹介した本以外にも、関連する図書はまだたくさんあります！ぜひ自分でも探してみてくださいね♪

