

読んで知ろう!

食べもののひみつがわかる本

1・2年生に おすすめの本

講談社の創作絵本

もったいないばあさんの
いただきます



食べものを残したら『もったいない!』もったいないばあさんがやってくるよ!

真珠 まりこ/作・絵
講談社

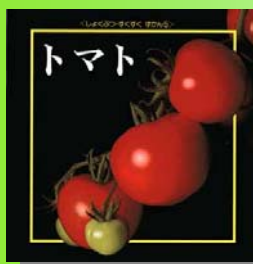
こどものずかん Mio
たべもの



牛乳や麦、大豆やたまご。どんな食べものにへんしんするのかな?

ひかりのくに

しよくぶつ・すくすくずかん
トマト



トマトのたね。うえてから、実がなるまでのようすがよくわかる本です。

パーリィ・ワッツ/文と写真
舟木 秋子/訳
評論社

3・4年生に おすすめの本

あさごはんから はじめよう



あさごはんから何を始めるのかな? 食べもののやくわりがわかるよ。

すすき さちこ/著
小川 久恵/監修
講談社

21世紀子ども百科
食べもの館



バケツで お米が作れるの? ダチョウのたまごで目玉焼きを作ったら? どうなるのかは読んでみて。

小川 聖子/指導
小学館

かがくだいすき
さかな・食べるのだいすき!



上手においしく、さかなを食べよう。いのちに感謝して、「いただきます!」

竹内 昌昭・越智 直実/ぶん
佐藤 真紀子/え
大日本図書

5・6年生・中学生に おすすめの本

食育基本シリーズ1
知る



知りたいことがたくさんついています。食べたものが体の栄養になるしくみも、くわしくのっている本です。

服部栄養料理研究会/監修
こどもくらぶ/編
フレーベル館

日本の食料3



食の安全・安心
食べものは、育てるときにも、お店に運ぶときにも、私たちが安全に、安心して食べられるように、工夫がしてあります。

矢口 芳生/監修
岩崎書店

いのちをいただく



熊本市の食肉加工センターで働く坂本さんが、本当に体験したお話です。

内田 美智子/文
諸江 和美/絵
佐藤 剛史/監修
西日本新聞社



おすすめの本は、熊本市立図書館や公民館の図書室で借りることができます。

置いていない本でも、他の図書館から取りよせることができます。図書館の人に聞いてみましょう。

はじめて本を借りるときは、図書館カードを作りますので、名前と住所を確認できるものを持ってください。

学校の図書室にも、食べものの本が

たくさん
ありますので、探してみましよう。



もっと読もう!
もっと知ろう!

つぎのページへ

—大人の方へ—

熊本市立図書館では、子どもたちが読書を通して、自らの食について考える機会を持ち、様々な知識と食を選択する判断力を、楽しく身に付けることを目的として、このブックリストを作成しました。

掲載している本以外にも、たくさんの食育につながる図書があります。ご家庭や学校などで、ぜひご活用ください。



このページでは、「^{からだ}体」「^{身近な}身近な」をテーマに、
^た食べもの^{の本}の本を紹介するよ！

^{からだ}体と^た食べもの^{の本}の本

『きょうからはじめる食育のえほん 2
えいようせんたいしょくレンジャー』



服部栄養料理研究会/監修
久住 卓也/絵
ポプラ社

ごはんを食べると、からだのなかに
しょくレンジャーが やってくる!?
えいようについて たのしく する本

『早ね早おき朝ごはん 2
朝ごはん』



はらだ ゆうこ/絵と文
田村 幸子/監修
汐文社

どうして朝ごはんを
たべなきゃ いけないの?
朝ごはんを たべる りゆうが
この本で わかるかも!

『家族で食育! 朝ごはん 1
からだに元気! 朝ごはん』



服部 幸應/監修
服部 津貴子/監修
岩崎書店

元気な一日は、朝ごはんから!
かんたんに つくれる朝ごはんを
たくさん しょうかいしている本

『からだがよろこぶ生活習慣 3
おいしく食べよう!
遊んで食べてぐっすりねむる』



羽崎 泰男/監修
学研

食べものは、口に入って
どこへ いくのかな?
食べることで 体の
かんけい が わかる本

『たべもの
フレーベル館の図鑑ナチュラ』



無藤 隆/総監修
三浦 理代/監修
フレーベル館

トマトには、自やひふをしょうぶにする
はたらきがあるの!?
食べものについて くわしく書いてある本

『「食育」の大研究
からだにいい! おいしい! 楽しい!
栄養バランスから料理まで』



吉田 隆子/監修
PHP研究所

栄養バランスや 生活習慣病など、
「食」についての 基本が
わかりやすく 書いてある本

^{身近な}身近な^{食べもの}食べもの^{の本}の本

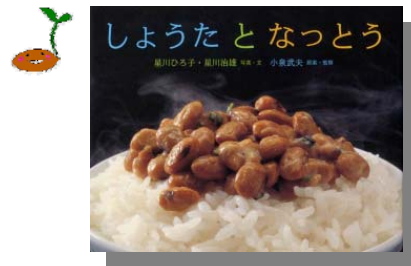
『かこさとしのたべものえほん 1 普及版
ごはんですよおもちですよ』



かこ さとし/文
中沢 正人/絵
農山漁村文化協会

かつどん うなどん おやこどん
どんぶりの なかの ごはんは
どうやって できるのかな?
ごはんの ことが わかる本

『しょうたとなっとう
ふしぎいっぱい写真絵本』



星川 ひろ子/写真・文
星川 治雄/写真・文
小泉 武夫/原案・監修
ポプラ社

なっとうが きらいな しょうたくんは
ある日、おじいちゃんと
はたけへ 行って・・・
なっとうの ひみつが 書いてある本

『おもしろふしぎ日本の伝統食材 1
なす』



おくむら あやお/作
中川 学/絵
萩原 一/写真
農山漁村文化協会

くまもと市は、全国でも
なすを たくさんつっている市!
給食にも出てくる なすの
いろいろな食べ方が のっているよ

『身近な食べもののひみつ 2
すがたをかえる豆』



幕内 秀夫/監修
神 みよ子/監修
学研

豆は、いろいろな形に 変身して、
みんなの食卓に 登場している!
だいず・あずき・そらまめ など、
豆について、たのしく知る本

『日本人の暮らし大発見! 1
食のひみつ
日本の伝統をもっとよく知ろう』



新谷 尚紀/監修
学研

保存食品や 乾燥食品など、
日本に昔から伝わる 様々な食品を
くわしく紹介している本

『郷土料理大図鑑
ふるさとの味がいっぱい!
食べて学ぼう“地域の食文化”』



向笠 千恵子/監修
ワン・ステップ/編
PHP研究所

全国の代表的な郷土料理が、
この一冊に!
都道府県別の郷土料理が
写真つきで のっている本