

たのしく食育♪

中図書館ブックフェア R 2.8.1~8.30

食育は生きる上での基本。『様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること』と食育基本法(2005)には書かれています。

子どものために、体にいいものを食べさせなくちゃ、と毎日がんばっていらっしゃる保護者さん、食育は生活習慣病を防ぐなど、ご自分たちのためでもあります。たのしく食育、はじめませんか？



◆食育 基本のキ

食育について、全般的なことがわかる本。

書名	著者名	出版者名	出版年
食育の本 新版	服部 幸應／監修	オーガニック・イル ツギザハソ	2017.7
子どものための味覚教育～食育入門編	石井 克枝／ほか著	講談社	2016.11
給食・食育で子どもが変わる	新村 洋史／編著	新日本出版社	2016.8

「食育」に関する本は、**498.5** という分類の棚にあります。

◆伝統食や郷土食、行事食を見直そう

食生活を考える中で、伝統的な食品や料理には、様々なヒントがあります。また、特別な日に作る行事食は、楽しい食事の思い出が残ります。

書名	著者名	出版者名	出版年
和食と食育	熊倉 功夫／監修	アイ・ケイ	2014.3
子どもと学ぶ日本の伝統食材	奥蘭 壽子／料理	メイト	2017.8
日本の味郷土料理めぐり	日本食生活協会／ 監修	日本食生活 協会	2018.1

伝統食、郷土食や行事食に関する本は、**596.21** (和食) のほか、**498.5** (栄養学)、**588.51** の(醗酵、醸造学)の棚にもあります。

うらもご覧ください

◆家での7つのやくそくー朝ごはんを毎日食べよう

堺市教育委員会では、「家での7つのやくそく」として、早寝、早起きの習慣をつけよう、本を読む時間をつくろうなど、子どもが規則正しい生活習慣を身に付けられるよう、啓発をおこなっています。「朝ごはんを毎日食べよう」もその項目のひとつ。簡単にできるレシピなどを見ながら気楽に、楽しく、しっかりと。

書名	著者名	出版者名	出版年
わくわくスタート堺っ子[2020]		堺市	2020.3
浜内千波のからだにやさしいカンタン!子どもの朝ごはん	浜内 千波/著	金の星社	2012.3
女子栄養大学の最高の朝ごはん	香川 芳子/著	ダイヤモンド社	2013.9
手間なく作るおいしい朝食レシピ	中野 佐和子/著	旭屋出版	2015.4

朝食については、おもに料理 596 の棚にあります。

堺市教育委員会事務局 「家での7つのやくそく」

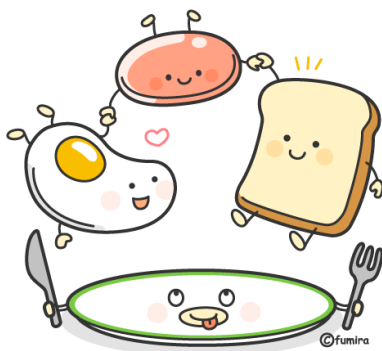


◆子どもといっしょにたのしくつくろう

自分でつくったごはんは特別においしく感じるものですね。子どもといっしょに作ることで、たのしく食育を身に付けましょう。

書名	著者名	出版者名	出版年
子どもと一緒に楽しく料理をつくれる魔法の声かけクッキング	浜田 陽子/著	主婦の友インフォス	2017.1
子どもといっしょに季節の食ごと&保存食	江口 恵子/著	マイナビ	2015.4
キッズキッチン 五感で学ぶ食育ガイド 新版	坂本 廣子/著	かもがわ出版	2019.6

子どもとつくる料理については、おもに子育て支援コーナーにあります。



◆農林水産省 食育の推進に関するHP

◆堺市では「堺の食育を伝えたい」プロジェクトをすすめています。さかい食育目標を実践しましょう!

- ③ 三食きちんと食べる
- ④ 感謝して食を大切にする
- ⑤ 一緒に食べる



このブックフェアは、中保健センターと連携して実施しています。食育や子どもの食事と栄養に関することなどのお問合せは中保健センター（☎270-8100）まで。

令和2年7月作成 堺市立中図書館 ☎270-8140