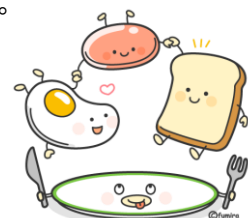


# 元気はお口から（食育・歯）

北図書館ブックフェア R5.6.1～6.30

食育は生きるうえでの基本。また、歯の健康は全身の健康にも大きな影響があります。大人も子どもと一緒に「食べること（食育・歯）」について考えてみませんか。

## 食育について



### ◆食育ってなあに？◆

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
図解でよくわかる新・食育ガイドブック	堤 ちはる／監修	メイト
プユイゼ子どものための味覚教育 食育入門編	石井 克枝／著	講談社
服部幸應の食育読本	服部 幸應／著	シーアンドアール研究所

「食育」に関する本は、**498.5**(栄養学)の棚や、子育て支援情報コーナーにあります。

### ◆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になりますよ。

書名	著者名	出版者名
和食と食育	江原 絢子／編著	アイ・ケイコーポレーション
子どもと学ぶ日本の伝統食材	奥蘭 壽子／レシピ・料理制作	メイト
伝統食 47 都道府県ビジュアル文化百科	野崎 洋光／監修	丸善出版

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

#### 「さかい食育目標」を实践しましょう！

堺市では、「堺のまちは元気やさかい～伝えよう堺の食育～」をスローガンに食育推進に取り組んでいます。「さかい食育目標」を活用し、できることから楽しく「食育」について考えましょう。

#### 「さかい食育目標」

- さ：三食きちんと食べる
- か：感謝して食を大切にする
- い：一緒に食べる





## ◆毎日食べよう！朝ごはん◆

朝ごはんは日中元気に活動するために欠かせないものです。簡単にできるレシピなどを見ながら気楽に、楽しく、しっかりと朝ごはんを食べましょう。

書名	著者名	出版者名
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
朝ごはんのアイデア 365 日	森田 佐和子／著	誠文堂新光社
家族の朝ごはん	杵島 直美／著	立東舎
わくわくスタート堺っ子[2021]		堺市教育委員会事務局
最新号は右のQRコードから！→		



朝食については、おもに **596**(料理)の棚にあります。

堺市教育委員会では、「家での7つのやくそく」として、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です。

「家での7つのやくそく」堺市教育委員会事務局

<http://www.city.sakai.lg.jp/kosodate/kyoiku/gakko/gakuryoku/7tunoyakusoku.html>

## ◆子どもといっしょにつくろう♪◆

自分で作れば苦手なものも克服できるかも？子どもといっしょに、楽しく食育を身に付けましょう。

書名	著者名	出版者名
はじめてのこどもキッチン	鈴木 薫／著	KADOKAWA
子どもといっしょに季節の食しごと&保存食	江口 恵子／著	マイナビ
じぶんでできた! お弁当の本	杉崎 聡美／著	ほるぷ出版

子どもとつくる料理については、おもに子育て支援情報コーナーにあります。



## 毎日の料理で健康に♪

毎日の献立に悩んでいる人も多いのではないのでしょうか。  
堺市ホームページでは、野菜たっぷりメニューや、バランス朝食メニューなど様々な健康レシピを紹介しています。お役立てください。



### おすすめ健康レシピ

<https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/kenko/kenkozoshin/eiyo/recipe/index.html>

# 歯と口について



## ◆歯や口の中のこと◆

むし歯だけでなく、歯周病や歯ぎしり、お口の乾燥唾液なども口腔ケアの大事な要素。気になったら歯科医に相談しましょう。

書名	著者名	出版者名
図解でよくわかる歯のきほん	柿本 和俊／著	誠文堂新光社
ウルトラ図解歯周病	渡辺 久／監修	法研
やさしい歯と口の事典	下山 和弘／編	医歯薬出版
歯周病なんか怖くない	村上 伸也／編	大阪大学出版会
唾液のチカラ QA	小川 郁子／著	デンタルダイヤモンド社
歯ぎしり Q&A	馬場 一美／著	医学情報社
オーラルヘルスケア事典	松田 裕子／編集	学建書院
内科医と歯科医が教える病気知らずの食べ方がき方	栗原 毅／監修	日東書院本社
知って得する!口から健康お役立ち BOOK	日本訪問歯科協会／監修	現代書林
歯医者に聞きたい妊産婦のお口のケア	田村 文誉／ほか著	口腔保健協会

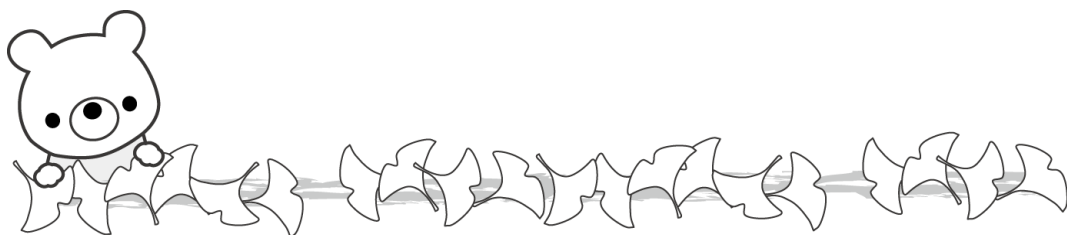
「歯科学」全般は **497**、「口腔衛生、歯の衛生」は **497.9** の棚に並んでいます。

## ◆高齢期の口腔ケア◆

歯周病、入れ歯など、高齢になるとお口の中の悩みも増えてきます。自分でできるうちに正しくケアしましょう。お口の中を清潔にすることは誤嚥性肺炎等の感染症を防ぐためにとっても大事だそうです。



書名	著者名	出版者名
シニアのための口腔ケア	岡田 弥生／著	梨の木舎
マンガでわかるオーラルフレイル	大久保 満男／著	主婦の友社
訪問歯科診療のすすめ	日本訪問歯科協会／監修	現代書林
お口だって老化するんです	櫻井 薫／監修	デンタルダイヤモンド社



## ◆子どもの歯と口のこと◆

子どもの頃から、お口や歯のケアをしっかりとすることがむし歯予防の第一歩です。

書名	著者名	出版者名
子どもの歯と口のケガ	宮新 美智世／著	言叢社
食育とむし歯予防の本	神山 ゆみ子／ほか著	医歯薬出版
子どもの歯と口の保健ガイド	小児科と小児歯科の保健 検討委員会／編集	日本小児医事出版 社
小学生のための歯のはなし	渡邊 真亀子／著	WAVE 出版
おっぴからごはんまで	井上 美津子／著	芽ばえ社
お口の育て方	竹内 敬輔／著	光文社

「小児歯科」に関する本は、子育て支援情報コーナーにあるほか、497.7 の棚に並んでいます。



## ◆子どもと一緒に歯のおはなし◆

歯みがきを習慣にすることはなかなか大変。紙芝居や絵本などを上手く使い、子どもと一緒に楽しく歯みがきをして、大人の歯になる準備をしましょう。

書名	著者名	出版者名
にゅうしちゃん	minchi／さく・え	岩崎書店
ははのはなし	加古 里子／ぶん・え	福音館書店
ワーニーはみがきできるかな [紙芝居]	いとう みき／脚本・ 絵	童心社
つよい歯をつくろう	北川 チハル／文	くもん出版
しゃかしゃかはみがき	わらべ きみか／え	小学館
ななちゃんのはみがき	つがね ちかこ／著	赤ちゃんとママ社

子ども向けの歯科に関する本は、児童書の 497 の棚、えほんや紙芝居のコーナーにもあります。

このブックフェアは、北保健センターと連携して実施しています。  
食育に関することや、歯科・その他の口腔ケアに関すること、検診  
などのお問合せは、北保健センター（☎072-258-6600）まで。

