

元気はお口から（食事と歯の健康）

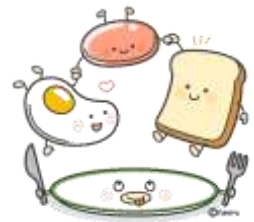
～子どもと妊産婦編～

北図書館ブックフェア R6.6.1～6.30

医食同源という言葉があるように、食事は心身の健康に欠かせません。歯の健康もまた、全身の健康に大きな影響をもたらします。

「食べること（食育・歯）」について考えてみませんか。

食事について



◆食育について学んでみよう◆

食育とは、食や食文化を通して健康な心と身体をつくる教育です。食事マナーや伝統食について学んでみましょう。

書名	著者名	出版者名	請求記号	出版年月
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	376.14/効1	2018.5
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	498.5/ハツ	2018.7
子どものための食事マナー	みんなのお箸プロジェクト／監修	メイト	376.14/ヨト	2021.2
テーブルマナーの絵本	高野 紀子／作	あすなろ書房	596/効ノ	2011.11
和食と食育	江原 絢子／編著	アイ・ケイコーポレーション	383.81/IIラ	2014.3
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	383/テト	2016.11

「食育」に関する本は、**498.5**(栄養学)の棚や、**376.14**(幼児教育)、子育て支援情報コーナー、

「食事マナー」に関する本は、**596.8**(テーブルマナー)、
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。

いただきます



感謝の気持ちをもって、おいしく食べよう♪

ごちそうさま





◆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	請求記号	出版年月
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	596/加7	2013.9
朝ごはんのアイデア 365 日	森田 佐和子／著	誠文堂新光社	596/刊7	2016.5
家族の朝ごはん	杵島 直美／著	立東舎	596/刊7	2020.6
わくわくスタート堺っ子[2021] 堺市教育委員会事務局 ※小学校入学のためのガイドブック※		最新号は右の QR コードから！→		



朝食の本については、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、楽しく食育を身につけましょう。

書名	著者名	出版者名	請求記号	出版年月
はじめてのこどもキッチン	鈴木 薫／著	KADOKAWA	596/双7	2022.6
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	596/I7	2015.4
じぶんでできた! お弁当の本	杉崎 聡美／著	ほるぷ出版	596/双7	2023.1

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。

「さかい食育目標」を実践しましょう！

堺市では、「堺のまちは元気やさかい～伝えよう堺の食育～」を基本コンセプト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



◆妊産婦の方の食事について◆

妊娠中は避けた方がよい食材や多く摂取した方がよい栄養素など、食事において気をつけるべきポイントがたくさんあります。

書名	著者名	出版者名	請求記号	出版年月
妊娠中のおいしい食事&栄養	杉本 充弘／監修	ナツメ社	498.59/ニツ	2022.6
妊娠中のおいしい食事 280品	川名 有紀子／ 医学監修・栄養指導	Gakken	498.59/ニツ	2022.7
管理栄養士さんが考えた妊娠・授乳中の気になる症状改善レシピ 200	岡本 正子／著	日東書院本社	498.59/枳E	2022.11

妊娠中の食事に関する本は、おもに子育て支援情報コーナーにあります。

◆食物アレルギーについて◆

食物アレルギー表示については、表示義務品目が8品目、表示推奨品目が20品目とされています。(令和6年6月1日現在)

※令和5年(2023年)に表示義務品目として「くるみ」が、令和6年(2024年)に表示推奨品目として「マカダミアナッツ」が追加されました。

※原材料に「くるみ」を含む食品を製造している事業者については、経過措置期間内(令和7年3月31日まで)に表示ラベルの切り替えを行う必要があります。

書名	著者名	出版者名	請求記号	出版年月
子どもの食物アレルギーあんしんBOOK	今井 孝成／監修	女子栄養大学 出版部	493.93/㊦E	2021.3
はじめてのやさしいおやつ&ごはん	辻本 なみ／著	KADOKAWA	596/ツE	2023.3
火も包丁も使わない!安心・安全クッキング アレルギーでも安心レシピ	寺西 恵里子／著	新日本出版社	596/テE	2020.2
食物アレルギー栄養しっかりごはん ※電子書籍もあります	今井 孝成／監修	女子栄養大学 出版部	493.93/㊦E	2023.2

食物アレルギーについては、596(料理)の棚や、子育て支援情報コーナーにあります。

堺市HPでも、食物アレルギーに関する情報提供を行っています。

「食物アレルギーの情報提供について」堺市健康福祉局

<https://www.city.sakai.lg.jp/kenko/shokuhineisei/jigyosha/allergy.html>

情報は日々変わっていくため図書館で入手した情報がすべてではありません。
提供した情報は医師等と相談するための補助的なものとしてご利用ください。



歯と口について



◆妊産婦の方や子どもの歯と口のこと◆

妊娠中はつわりなどで歯磨きがしにくい時期があります。

そんな時の対処法について学んでみませんか。

子どものお口は、小さい頃からしっかりとケアを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	請求記号	出版年月
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	L497/ハイ	2020.6
プレママと赤ちゃんの歯と口の健康Q&A	井上 美津子/著	医学情報社	L497/イウ	2017.6
子どもの歯と口のケガ	宮新 美智世／著	言叢社	497.7/ミウ	2017.12
食育とむし歯予防の本	神山 ゆみ子／ほか著	医歯薬出版	L497.7/ソウ	2018.1
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	497.7/コト	2019.3
小学生のための歯のはなし	渡邊 真亀子／著	WAVE 出版	497.7/ワウ	2020.4

「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	請求記号	出版年月
にゅうしちゃん	minchi／さく・え	岩崎書店	E/ユウ	2018.4
はははのはなし	加古 里子／ぶん・え	福音館書店	E/ハハ	2012.4
つよい歯をつくろう	北川 チハル／文	くもん出版	E/ツヨ	2020.2
しゃかしゃかはみがき	わらべ きみか／え	小学館	E/シカ	2017.10
ななちゃんのはみがき	つがね ちかこ／著	赤ちゃん和妈妈社	E/ナナ	2019.5

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。

一緒に
はみがき
がんばろう♪



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。