

食育について知ろう

南図書館ブックフェア

令和7年(2025年)6月1日(日)～29日(日)



食育とは、こどもたちの「食」に関する知識や選択力、心を育むこと。適切に食を選択し健全で健康な食生活を送ることができる人間を育てることです。

6月は食育月間。こどもだけでなく、親や保護者など大人を含め全世代で食育は必要な教育です。いろいろな本で楽しみながら食育について学びましょう。

◆食への知識と心を育てる

書名	著者	出版社	出版年月
きょうのよるごはん	アグリバトンプロジェクト／作	AGRI BATON Support	2025.1
まほうのぱくぱくべんとう	まいのおやつ／著	KADOKAWA	2024.10
10歳までに身につけたい子どもに一生役に立つ台所と料理のこと この小さな習慣が、生きる力を育てます	坂本 佳奈／著	青春出版社	2024.9
考える力が身につく食べられる科学実験	露久保 美夏／著	ナツメ社	2024.8
キッチンラボ作って食べておうち実験!	露久保 美夏／[著]	偕成社	2024.7
こころが育つ!子どもの食事 児童精神科医が教える	宮口 幸治／著	CCCメディアハウス	2024.4

◆生きる力を育む

書名	著者	出版社	出版年月
100年食べられる胃 食べる力は生きる力	比企 直樹／著	サンマーク出版	2025.3
こどもオレンジページ No7 楽しく食べれば生きるチカラが身につく!		オレンジページ	2024.12
スポーツキッズのための強い体をつくる食育レシピ わかりやすい栄養スコア付き!	日本キッズ食育協会／著	現代書林	2024.11
心も体も強くなる成長期応援!ぐんぐんレシピ	小泉 勇人／著	幻冬舎	2024.7
sanaの三ツ星こどもごはん かんたん!パクパク食べる!	sana／[著]	宝島社	2024.7
めざせ!おうちシェフ 小学生からの料理入門	川上 文代／著	ナツメ社	2023.8
食卓で育む伸び力 子どもの「生きぬく力」がぐんぐん伸びる!	食育ずかん／編・著	朝日学生新聞社	2019.7

裏面もご覧ください→

◆大人のための食育

書名	著者	出版社	出版年月
生き直す、食養生レシピ 食べるものを変えれば、細胞レベルで生まれ変わる!	ちゃお／著	KADOKAWA	2025.2
予防医学の名医が教えるすごい野菜の話 野菜で病気を防ぐ!100歳まで生きる!	一石 英一郎／著	飛鳥新社	2024.6
体にいいおやつ 小麦粉・砂糖なし。思い立ったらすぐできる!	ねぎちゃん／著	Gakken	2023.12
新しい体を作る料理 「いつも疲れてだるい」から、やる気に満ちた明るい体へ	たかせ さと美／著	すみれ書房	2023.6
フードリテラシーを高めよう! 食と健康の基本がわかる教科書	下野 房子／著	大修館書店	2022.11

◆食の未来、みんなの未来

書名	著者	出版社	出版年月
私たちは何を捨てているのか 食品ロス、コロナ、気候変動	井出 留美／著	筑摩書房	2025.3
SDGsから考える世界の食料問題	小沼 廣幸／著	岩波書店	2024.4
やさしくわかる食品ロス 捨てられる食べ物を減らすために知っておきたいこと	西岡 真由美／著	技術評論社	2023.12
いただきます!からはじめるおさかな学 1匹の魚から海の未来を考えよう	鈴木 允／著	リトルモア	2023.7
キッチンからはじめるSDGs 乾物と米粉でサステナブル・クッキング	サカイ 優佳子／著	実生社	2023.5
食品ロス 持続的な社会を考えよう 日本の食品ロスと取り組み	井出 留美／監修	金の星社	2023.3

◆食文化や食の歴史への理解を深めよう

書名	著者	出版社	出版年月
日本の郷土料理帖 47都道府県の伝えたい味	大瀬 由生子／著	河出書房新社	2024.4
教養としての和食 食文化の歴史から現代の郷土料理まで	江原 絢子／監修	山川出版社	2024.4
日本のおむすび 47都道府県を旅して見つけた毎日楽しめるレシピ94	菅本 香菜／著	ダイヤモンド社	2024.10
捨てられる魚たち 「未利用魚」から生まれた奇跡の灰干し弁当ものがたり	榎木 春幸／著	講談社	2024.1
地魚の文化誌 魚食をめぐる人の営み	太田 雅士／著	創元社	2022.5
食文化・郷土料理がわかる世界の国旗弁当 世界220カ国・地域料理の作り方や食材を通してお国柄を知る	青木 ゆり子／著	誠文堂新光社	2021.7

この他にも、たくさんのお本をご用意しています。