

さかい しょくいく つた 堺の食育を伝えたい2026 おいしく食べよう

みんなは「食育」ということばをきいたことはあるかな？ 食育は、みんながこれから大きく
なっていくのに、なにを食べたらいいのか、食べ物にはどんな力があるのかな、って知るため
に大事なことなんだ。さあ、本を読んで「食」マスターになろう！

さかいの さ さんしょく た 三食きちんと食べる

あさごはん食べて
ないから元気が
でないや…



あさごはんは一日の始まり！
しっかり食べよう！

あさ ひる ばん 朝・昼・晩 ごはんをきちんと食べよう！

みんなでにつこり！あさごはん やなせスタジオ／作画 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会

朝寝坊なけんたくくんは、朝ごはんが食べられなくて元気が出ない。すると、ひとりで朝ごはんを食べたはずの妹のひかりちゃんもなんだか元気がなくて……。

あさごはん世界いっしゅう アリス・B.マッギンティ／作 汐文社

世界の子どもたちは、どんなあさごはんを食べているのかな？12か国のあさごはんをみてみましょう。

たのしい給食！全4巻 小峰書店

この本では、給食の歴史や栄養、全国の給食の献立などが紹介されていて、SDGsについて学ぶこともできるよ。

まかせてね今日の献立 全3巻
汐文社

あ・さ・ご・は・ん！
武田 美穂／作 ほるぷ出版

しょく 食と わたしたちのからだ

こども栄養学 新星出版社

「栄養って何だろう」「体の中でどんなふうに働くのだろう」そんな疑問について、図やイラストを使ってわかりやすく説明しています。

カロリー！全2巻 フレーベル館

わたしたちが生きていくために必要なカロリーについて、正しく知りましょう。1巻ではカロリーのとり方について、2巻では使い方について解説しています。

どうして野菜を食べなきゃいけないの？ 新星出版社

からだをつくる栄養素って、どんなものなのかな。からだのなかに入ったごはんが、どんな風に役に立つかを見てみよう。

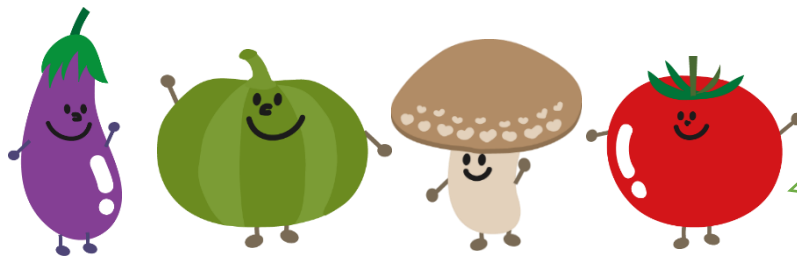
ダイエット・摂食障害 10代からのヘルスリテラシー 大月書店
 まちが 間違ったダイエットや摂食障害は、しんしん けんこう そこ けけん なものですが、じぶん 自分ででは気がつかないこともあります。ただ 正しく知ることが健康への第一歩です。

食べものと命を考える本 全2巻 近藤 とも子／著 国土社	食生活パーフェクトブック 少年写真新聞社
好きなものだけ食べてなぜ悪い？ 可野 倫子／著 芽ばえ社	食品添加物キャラクター図鑑 日本図書センター
たべものたべたら 中川 ひろたか／文 保育社	はらぺこさん やぎゆう げんいちろう／さく 福音館書店

旬の食べ物って おいし〜い

旬ってなに？ 全4巻 汐文社 しゅん 春夏秋冬、それぞれの季節にとれる、おいしい旬の食べ物、知っている？ たくさん知って、食べ物で季節を感じてみよう。春・夏・秋・冬の全4巻。	
見分けてみよう!おいしいやさいど〜れだ？ 春・夏、秋・冬 網野 文絵／文・写真 汐文社 おいしいやさいを見分けるには、どこを見たらいいのかな。やさいの好きな人も、にがてな人も、クイズにチャレンジしてみてください。	
はるとなつ はたけのごちそうな〜んだ？ すずき もも／作 アリス館	めくってみよう! やさいとくだもの絵本図鑑 フロランス・ギロー／作 ひさかたチャイルド

さかいの か 感謝して食を大切にする



ぼくらはどうやって
 みんなのごはんになるのかな？

食卓にごはんがならぶまで

人間は料理をする生きものだ 森枝 卓士／文・写真 福音館書店 ライオンは皮がついたままの肉をかたい骨ごと食べるけど、人間はできません。たとえば皮や骨を取り、肉を細かく刻んで、丸めて焼いて、ハンバーグにして食べます。人間は、「料理」することで食べることの世界を広げてきたのです。	
いただきます!からはじめるおさかな学 鈴木 允／著 リトルモア お皿の上の魚は、どうやってここまできたの？ どうやってとったの？ 誰が値段をつけるの？ 身近な疑問から、わたしたちと海とのつながりや未来について考えてみましょう。	
スーパーマーケットで「食」を知る! 全3巻 教育画劇 スーパーマーケットの食品売り場に並んでいる商品について考えたことはありますか？ 普段買い物している商品は、どこからきたのか？ 値段はどうやって決められているのか？ スーパーマーケットの謎に迫ります。	
畑の一年 向田 智也／作 小学館	どこからきたの？ たべもの産地図鑑 全4巻 童心社

かんが しょく かんきょう せかい
考えよう ― 食、環境、そして世界

だいずかん
フードテック大図鑑 全5巻 文研出版

しょく にかかわる さまさま かいだい
食にかかわる様々な課題と、その課題を解決する最先端の技術を、豊富なビジュアルでわかりやすく解説しています。

じぞくかのう のうりんすいさんぎょう
めざせ!持続可能な農林水産業 全4巻 大月書店

ゆた しょく かんきょう
豊かな食と環境を、未来へとつなげていくにはどうすればいいのだろう。農林水産業をとりまく問題を解説し、その解決にむけての取組を紹介した本。

ちりがく
スイーツで地理学 全3巻

ERIKO/著 くもん出版

しょくひん
やさしくわかる食品ロス

西岡 真由美/著 技術評論社

おおさか でんとうやさい
みてみて! 大阪の伝統野菜

じ やさい でんとうやさい
地野菜/伝統野菜 丸善出版

にほんぜんこく
日本全国では、たくさんの野菜が作られている。どんな野菜が、どこで作られているのかな。大阪で作られる野菜も、たくさんっているよ。探してみてね。

おおさか でんとうやさい
大阪なにわ伝統野菜のお・は・な・し 志村 敏子/作 内外出版

さあさあ、よってらっしゃい、みてらっしゃい。なにわ野菜自まん話大会のはじまり、はじまり〜。司会は泉州水なすさんでっせ。「わては田辺大根や」「わたいは毛馬きゅうり」、自まん話がぎょうさん。大阪の伝統野菜、どうぞ覚えてくださいな。

さかいの しい 一緒に食べる

はじめての料理
どきどき!



みんなで作って食べたら、おいしいね!

た
いっしょに食べると もっとおいしい

せかいのくにでいただきます! 野村 たかあき/作・絵 講談社

アルゼンチンで、シンガポールで、かんこくやトルコで、みんなは、どんな りょうりをたべているのかな。せかい 14 か国の「おいしい!」をみにいこう!

テーブルマナーの絵本 高野 紀子/作 あすなろ書房

みんなで楽しく食べるためには、マナーも大切です。洋食のマナーや、お店で食べるときのマナー。知っているると便利。

おいしく!きれいに!魚の食べかたずかん 全3巻 汐文社

おいしくて体にもいい魚。じょうずな食べ方を身につければ、もっとおいしく、楽しく食べることができるよ!

たべかたのえほん

石田 栞音/文 PHP 研究所

まいにちつかう はしってすごい!

柴山 ヒデアキ/絵 少年写真新聞社

つく 作ってみよう！ やってみよう！

火も包丁も使わない！はじめてのお料理BOOK 阪下 千恵／著 日東書院本社 電子レンジ、冷蔵庫、ハサミを使って、料理を作ってみよう！ 作る料理が決まったら、大人の人と一緒に挑戦してみよう。	
はじめての梅しごと 高野 紀子／[作] 偕成社 梅の実とさとうをいれものに入れてつくる「梅シロップ」。梅の種類やさとうの種類を変えると味や色、かおりも変わるよ。梅シロップを作ったら、ジュースにしたりゼリーにしたり…アレンジもたのしもう。	
みそしるをつくる 高山 なおみ／文 ブロンズ新社	ひとりのできる子どもキッチン 上田 淳子／著 講談社
<h2>にほん しょくぶんか し 日本の食文化を知ろう</h2>	
おせち 内田 有美／文・絵 福音館書店 新年を祝う料理「おせち」。おせちのなかには、くろまめやかずのこ、だてまきなど、たくさんの具材がつめられています。それぞれの具材にどんな願いがこめられているか、のぞいてみましょう。	
登紀子ばあばのお料理箱 一今、伝えたい「和」のころー 全3巻 鈴木 登紀子／著 評論社 登紀子ばあばと一緒に、日本の食文化について勉強しよう。旬の食材、おだしの秘密、料理に関することばのあれこれ。知っていたら、きっと毎日のごはんも、もっとおいしくなるよ。	
あじ 日本のことばずかん 講談社 日本人が長い時間をかけて、知恵をしぼり工夫をこらして生み出した「和食」。その知恵や工夫からは、数多くの言葉も生まれました。「あじ」の言葉には、日本人の「食」に対する思いが詰まっています。	
伝統の和食から現代の WASHOKU あすなる書房	和食のえほん PHP 研究所

しよくいく ほん まだまだたくさんあるよ、食育の本！

えほん	いただきますのおやくそくだもの きだに やすのり／さく あかね書房	おべんとうばこのうた さいとう しのぶ／構成・絵 ひさかたチャイルド
えほん	いただきまーす accototo／さく 大日本図書	まほうのぱくぱくべんとう まいのおやつ／著 KADOKAWA
	給食室のいちにち 大塚 菜生／文 少年写真新聞社	たべるぞたべるぞ 田島 征三／作 佼成出版社
ちしきのほん	世界中からいただきます！ 中山 茂大／文 偕成社	なんになる？りょうりずかん せきぐち みほ／絵 えほんの杜
	栄養素ヒーロー図鑑 カンゼン	ひき石と24丁のとうふ 大西 暢夫／著 アリス館
	どこを食べているの？野菜 藤田 智／編著 汐文社	イチからつくるピザ 小田原 学／編 農山漁村文化協会

