

元気はお口から（食事と歯の健康）

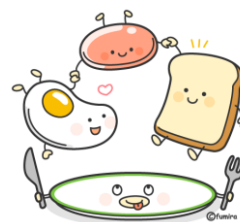
～こどもと妊産婦編～

北図書館ブックフェア 令和8年6月3日（水）～30日（火）

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	請求記号	出版年月
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/コト	2021.2
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/カ1	2018.5
和食と食育	江原 絢子／編著 熊倉 功夫／監修	アイ・ケイ コーポレーシ ョン	383.81/和ラ	2014.3
日本全国郷土料理ずかん	「郷土料理ずかん」編集室／著	メイツユニバ ーサルコンテ ンツ	383/ニホ	2025.11
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
テーブルマナーの絵本	高野 紀子／作	あすなろ書房	596/カノ	2011.11
ごちそうごよみ	谷山 彩子／作	小学館	E/コナ	2023.11

「食育」に関する本は、**498.5**(栄養)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、**383.81** や、**596.21**（和食）の棚にもあります。

いただきます





◆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	請求記号	出版年月
午前 7 時の朝ごはん研究所	小田 真規子／著 スケラッコ／絵・マンガ	ポプラ社	596/杓	2024.5
家族の朝ごはん	杵島 直美／著	立東舎	596/杓ヲ	2020.6
朝ごはんのアイデア 365 日 ※電子書籍もあります	森田 佐和子／著	誠文堂新光社	596/珞ヲ	2016.5
わくわくスタート堺っ子 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、こ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

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

◆こ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？こどもといっしょに、楽しく食育を身につけましょう。

書名	著者名	出版者	請求記号	出版年月
5さいからのかんたんごはんづくり	大瀬 由生子／著	秀和システム	596/杓	2024.7
じぶんでできた！ お弁当の本	杉崎 聡美／著 竹下 和男／監修	ほるぷ出版	596/珞ヲ	2023.1
はじめてのこどもキッチン	鈴木 薫／著	KADOKAWA	596/珞ヲ	2022.6

こ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」

- 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	請求記号	出版年月
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/㊦㊧	2022.11
妊娠中のおいしい食事&栄養	杉本 充弘／監修	ナツメ社	498.59/㊦㊧	2022.6
妊娠中のおいしい食事 280品 最新改訂版	川名 有紀子・高橋 嘉名芽／医学監修・栄養指導	Gakken	498.59/㊦㊧	2022.7

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◆

書名	著者名	出版者	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 孝成ほか／監修	女子栄養大学出版部	493.93/㊦㊧	2021.3
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・高松 伸枝／監修	女子栄養大学出版部	493.93/㊦㊧	2023.2
食物アレルギーのすべてがわかる本 新版	海老澤 元宏／監修	講談社	493.93/㊦㊧	2025.8
はじめてのやさしいおやつ&ごはん	辻本 なみ／著	KADOKAWA	596/㊦㊧	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/㊦㊧	2020.2

食物アレルギーについては、493.9 (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」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



◆妊産婦の方やこ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。

こどものお口は、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	請求記号	出版年月
プレママと赤ちゃんの歯と口の健康 Q&A	井上 美津子・ 藤岡 万里／著	医学情報社	L497/1/ウ	2017.6
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
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/ツヨ	2018.1
子どもがスクスク育つ「歯・口・舌」 の健康新常識 赤ちゃん&乳児編	中野 智子・ 今口 早織／著	徳間書店	497.7/カノ	2024.3
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	L 497/ハヤ	2020.6
小学生のための歯のはなし	渡邊 真亀子／著	WAVE 出版	497.7/ワタ	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。



◆こ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、こ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	請求記号	出版年月
つよい歯をつくろう	北川 チハル／文 なかおか えつこ／絵	くもん出版	E/ツヨ	2020.2
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	E/ナナ	2019.5
にゅうしちゃん	minchi／さく・え	岩崎書店	E/ニウ	2018.4
はみがきれいっしょとし ゅっしゅっぽー	くぼ まちこ／著	アリス館	E/ハミ	2024.2
教えて歯医者さん！調 べて守る歯の話1～3	桜堤あみの歯科ほか／ 監修	くもん出版	497/ホミ	2024.9

こ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。

堺市北区おうえんたいし
はみがきうさぎ

令和 8 年 6 月作成
堺市立北図書館 ☎072-258-6850