

食育のススメ

南図書館ブックフェア

令和8年(2026年)6月6日(土)~30日(火)



毎年6月は「食育月間」。そして毎月19日は「食育の日」です。心身を健やかに保つ食習慣を身に付けるのと同時に、食に関する正しい知識を得ることもまた食育の一環です。読書を通じて、食への知識を深めてみませんか？

◆様々な食文化

書名	著者	出版社	出版年月
炊飯器で世界をめぐる「ハテナ丼」の旅 大学教授が「問い」を炊いて世界を食べる	佐藤 賢一／著	新評論	2026.3
戦国めし、南蛮メシ	遠藤 雅司／著	亜紀書房	2025.12
世界のお弁当とソトごはん	岡根谷 実里／著	三オブックス	2025.4
人類4000年のレシピ バビロニアのごちそう・アステカの主食・華麗な宮廷料理-食の歴史をたどる65皿	マックス・ミラー／著	日経ナショナルジオグラフィック	2024.12
日本の肉じゃがが世界の肉じゃが	阿古 真理／著	新星出版社	2024.12
見て、読んで楽しむ世界の料理365日	青木 ゆり子／著	自由国民社	2024.8
あまカラ食い道楽	谷崎 潤一郎／ほか著	河出書房新社	2023.11

◆絵本で食育

書名	著者	出版社	出版年月
おしえて、パンやさん! かんがえる・おもしろがるワクワク食育えほん	麦音／作	世界文化社	2026.3
まんいんでーす!	平田 景／作・絵	ひさかたチャイルド	2025.6
なにができるかな?	植田 まほ子／絵	主婦と生活社	2024.7
かえましてん	べかたろう／著	KADOKAWA	2023.12
もうじきたべられるぼく	はせがわ ゆうじ／作	中央公論新社	2022.8

裏面もご覧ください→

◆食べるを学ぶ

書名	著者	出版社	出版年月
食べ物で広がる世界 学校では教えてくれない大切なこと 52	のいづらこ／マンガ・イラスト	旺文社	2026.3
「食」のことわざを知る事典	井筒 清次／編	アーツアンドクラフツ	2026.1
魚の教養見るだけノート	ながさき 一生／監修	宝島社	2025.8
<食べ方>の文化史 宮廷の作法が社会のマナーとなるまで	治部 千波／著	教育評論社	2025.7
知れば知るほどおもしろいお米のはなし ルーツから歴史、抱える課題まで	柏木 智帆／著	三笠書房	2025.6

◆心と体を整える

書名	著者	出版社	出版年月
ひと皿だから続く整いごはん 身近な素材で、まいにち薬膳!	齋藤 菜々子／著	文化学園文化出版局	2026.3
献立みたいなオールインワンごはん 1日分の栄養が叶う、道具も1つの	にこまお／著	光文社	2025.11
食べる養生スープ 簡単なのに、びっくりするほど染み渡る	たかせ さと美／著	KADOKAWA	2025.11
すごい栄養学 70歳からの本当の健康を手に入れる	飯田 薫子／監修	宝島社	2025.6
からだのトラブル解決ごはん薬膳ひとり鍋	阪口 珠未／著	自由国民社	2023.10

◆「食」のこれから

書名	著者	出版社	出版年月
イチからつくる田んぼと米 イチは、いのちのはじまり	農文協／編	農山漁村文化協会	2026.4
和食のミライ 食文化と地域を守る	佐藤 洋一郎／著	岩波書店	2026.3
サカナ戦争 グローバル化する魚食と日本漁業の未来	濱田 武士／著	家の光協会	2026.1
日本の「食」が危ない! 生命40億年の歴史から考える「食」と「農」	中村 桂子／著	幻冬舎	2025.5
捨てない未来 キッチンから、ゆるく、おいしく、フードロスを打ち返す	枝元 なほみ／著	朝日新聞出版	2022.10

この他にも、たくさんのお本をご用意しています。