

リストの見方

所蔵館
久：久喜図書館
熊：熊谷図書館

請求記号
資料のある場所を示す記号。
背ラベルと対応。

資料の内容	久	498.55/エイ
	熊	

子どもむけ 大人むけ

県立図書館の本は、お近くの図書館にお取り寄せできます。
ご希望の際は、お取り寄せする図書館にご相談ください。
子どもむけの本は、県立久喜図書館子ども図書室にあります。

食育ってなんだ？



『「食育」の大研究
からだにいい！おいしい！楽しい！』
吉田隆子／監修 PHP研究所 2008

食育とは、食べることを大切に考えて、心も体も健康になること。ふだんの食卓を見直すことから始め、おいしく楽しい食事のあり方を学べる。

久	498/シヨ
---	--------

何を食べればいいの？



『栄養素のはたらき バランスよく食べて元気になる！ 第1巻 お肉を食べると太る？』
石井幸江／監修 汐文社 2015

元気な体をつくるには、いろいろな食べものをとって、栄養のバランスをはかることが大事。1巻ではお肉、2巻ではご飯、3巻では野菜の栄養素を紹介。

久	498/エイ
---	--------

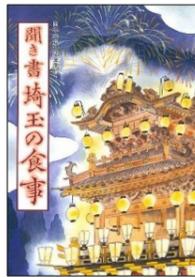


『栄養素の通になる 食品成分最新ガイド』
上西一弘／著 女子栄養大学出版部 2016

それぞれの栄養素の働きや、年齢によって必要な摂取量を分かりやすく解説。栄養素のエピソードを集めた豆知識も充実。

久	498.55/エイ
---	-----------

埼玉の伝統食が知りたい！

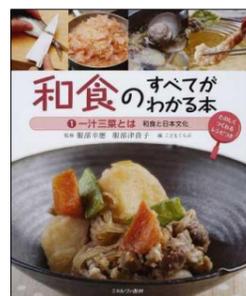


『聞き書埼玉の食事 日本の食生活全集 11』
「日本の食生活全集 埼玉」編集委員会／編
農山漁村文化協会 1992

「あさまんじゅうに昼うどん」。あんびん、お切りこみ、狭山茶、深谷ねぎ、岡部の大根など、埼玉の伝統食を写真つきで紹介。

久・熊	S383/キ
-----	--------

知ってる？日本料理のこと

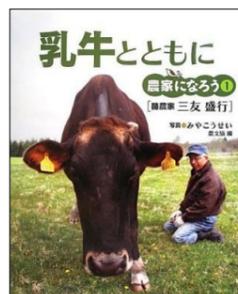


『和食のすべてがわかる本』
たのしくつくれるレシピつき 1-汁三菜とは』
服部幸應／監修 ミネルヴァ書房 2013

ユネスコ文化遺産へ登録される「和食」をまるごと学べる。巻末には一汁三菜のレシピ付き。シリーズは全4巻。

久	596/ワシ
---	--------

命をいただく



『乳牛とともに 酪農家三友盛行 農家になろう 1』
みやこうせい／写真 農文協／編
農山漁村文化協会 2012

酪農50年の、ベテラン牛飼い三友さんの一年を美しい写真で紹介している。普段何気なく飲んでいる牛乳を、よりよく知るための一冊。シリーズは全5巻。

久	641/ニユ
---	--------



『食肉にかかわる仕事 畜産従事者 食肉センタースタッフ ハム・ソーセージ加工スタッフ』
グイットインターナショナル企画室／編 ほるぷ出版 2010

食肉に関わる仕事の内容や、その職業に就くための方法などをマンガと文章でガイドする。畜産に興味のある大人にもおすすめ。

久	640/シヨ
---	--------

自分で作ってみよう



『日曜日の朝ごはん 子どものりょうりえほん 1』
碧海西葵／文 五味恭子／文 復刊ドットコム 2012

簡単でおいしい料理をかわいいイラストで解説。手洗いから後片付けまで、料理のマナーも紹介。はじめて料理にチャレンジするお子さんにぴったり。シリーズは全5巻。

久	596/ニチ
---	--------



『料理図鑑 『生きる底力』をつけよう』
おちとよこ／文 平野恵理子／絵
福音館書店 2006

食材選びから調理の基本、おいしく食べるヒントまで、「食」の基礎知識が満載。料理のはじめの一步に役に立つ図書。

久	596/リヨ
---	--------



『体脂肪計タニタの社員食堂 500kcalのまんぷく定食』
タニタ／著 大和書房 2010

体脂肪計で有名な、タニタの社員食堂で提供されているヘルシーな定食のレシピを収録したレシピ本。居酒屋レシピも収めた続編もあり。

久	596/タイ
---	--------

自分で育ててみよう

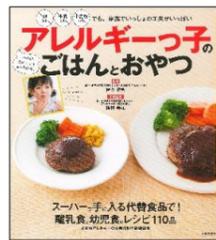


『ミニトマトの絵本 そだててあそぼう 87』
菅原真治／へん 陣崎草子／え
農山漁村文化協会 2010

可愛くておいしいミニトマトの、種類や歴史、自分で育てるときの注意点などをわかりやすく学べる絵本。園芸入門書として大人にも。他にキュウリやひまわりなど、シリーズは全105巻。

久	626/ミニ
---	--------

アレルギー対応レシピ



『アレルギーっ子のごはんとおやつ
卵なし牛乳なし小麦粉なしでも、家族でいっしょの
工夫がいっぱい』

伊藤浩明/監修 主婦の友社 2015

家族と一緒に食べておいしい、卵・牛乳・小麦粉抜きレシピ集。監修は医師・栄養士。

	久
	493.931/アレ

食の安全



『今考えよう、安全でゆたかな
食生活・食環境 1 健康な食事とは』
足立己幸/日本語版監修 文溪堂 2009

栄養や食の安全など、食生活全般について解説。サプリメントの危険性や摂食障害のことなども書かれており、大人にも。シリーズは全5巻。西欧で出版された図書の日本語訳。

	久
	498/イマ



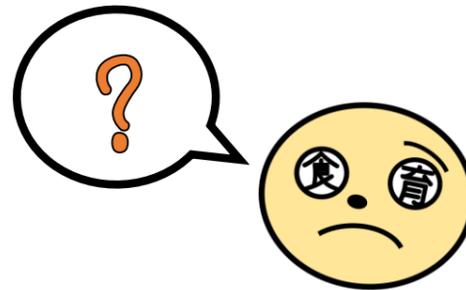
『食品を科学する 意外と知らない食品の安全』
食品の安全を守る賢人会議/編著 大成出版社 2015

食品安全委員の有志が、食べ物の基礎知識から、農薬の安全性、食中毒、食品のリスクマネジメントまで、食品の安全について明快に解説。

	久
	498.54/シヨ

☆県立図書館では、このリストの図書以外にも、多くの「食」に関する資料を所蔵しています。
☆資料をお探しのときは、お気軽に職員にお声掛けください。
☆調査・研究や、病気・身体のことに関する質問（レファレンス）も受け付けています。

食育のこと、健康のこと、
医療のこと・・・
その他なんでも



と思ったら 図書館へどうぞ！

「健康・医療情報コーナー」では
★入門書 ★専門書
★専門雑誌
★パンフレット など
健康・医療に関するたくさんの資料を取りそろえ、皆様をお待ちしています。



埼玉県立久喜図書館

埼玉県久喜市下早見85-5

Tel : 0480-21-2659

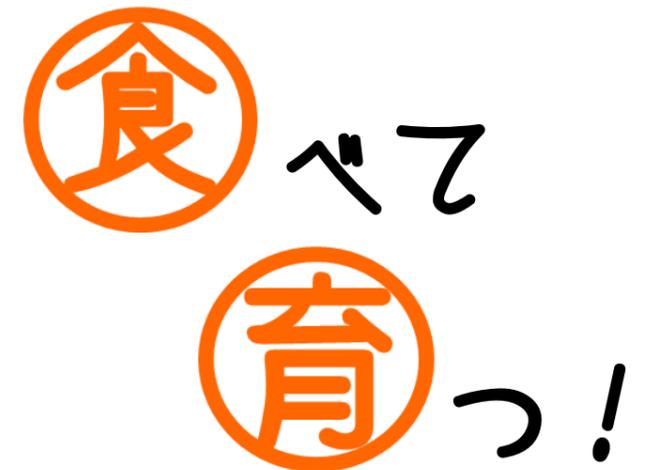
Fax : 0480-21-2791



さいたまっぴー



オトナも コドモも



「食」について学ぶことは、
食べること=生きることの充実にも繋がっています。
郷土食のこと、栄養のこと、食の安全のこと。
オトナもコドモも、みんな一緒に、身近な「食」について
学んでみませんか。
このリストでは、埼玉県立図書館で所蔵している「食」に関する図書をご紹介します。

※リストの他にも、多くの資料を所蔵しています。県立図書館の資料は、お近くの図書館を通じてお取り寄せできます。



埼玉県のマスコット
コバトン

食べるの大好き
食育マン

