

バランスよく食べて、夏を元気に過ごそう！

期間: 令和4年6月4日(土)～8月28日(日)

6月は「かがわ食育月間」です。

香川県では、朝食の欠食や栄養バランスの偏り、野菜の摂取不足などが課題とされています。今回の展示では、野菜をはじめ様々な栄養をバランスよく摂って、夏を元気に過ごすために役立つ本を約200冊展示・貸出しします。

これから湿度が高く暑くなると食欲も不振になりがちですが、子どもたちには成長に必要な栄養をしっかりと摂ってもらいたいですね。

1 食育、栄養に関する本

No.	タイトル	著者名	出版者名	請求記号
1	栄養の基本と食事の教科書	吉岡有紀子／監修	池田書店	4985/Y83
2	管理栄養士パパの親子の食育BOOK	成田崇信／著	メタモル出版	4939/N35
3	キッズキッチン	坂本 廣子／著	かがわ出版	37610/S23/1-3
4	給食・食育で子どもが変わる	新村 洋史／編著	新日本出版社	37494/S1/2
5	健康的な子どもを育てるために	岡崎 光子／著	光生館	37614/O4
6	子供の一生を幸せにする24の食育術	アグネス・チャン／著	ぴあ	37990/A24/4
7	ゴールデンエイジ9歳から12歳のための食事術	福島 咲子／著	ダイヤモンド・ビッグ社	4939/F19
8	実践で学ぶ女子栄養大学のバランスのよい食事法	川端輝江／編	女子栄養大学出版部	4985/K95/3-2
9	食育入門	垣原登志子／編	共立出版	4985/K130
10	食物アレルギーの基礎と対応	アレルギー支援ネットワーク／編	みらい	37494/A4
11	心と身体を強くする食育力	服部幸應／著	マガジンハウス	4985/H22/2-3
12	なにをどれだけ食べたらいいの？	香川芳子／監修	女子栄養大学出版部	4985/K105/3
13	はじめて知る栄養バランスのよい食事入門	主婦の友社／編	主婦の友社	4985/S86/14
14	野菜を育てて学ぶ食育実践book	川上一郎／著	家の光協会	37497/K3
15	ワクワクふれあい食育	小西 律子／著	ひかりのくに	37614/K8

2 バランスよい食事のためのレシピ集

No.	タイトル	著者名	出版者名	請求記号
1	朝ごはんのアイデア365日	森田 佐和子／著	誠文堂新光社	5960/M96
2	栄養バランス満点中学生のお弁当200	成美堂出版編集部／編	成美堂出版	5964/S14/2
3	美味しい食育レシピ	小嶋 隆三／著	現代書林	4985/K184
4	おてがる野菜料理レシピ集	香川県健康福祉部健康福祉総務課／[編]	香川県健康福祉部健康福祉総務課	K5960/K27/2-2
5	からだの調子を整えるおいしい野菜スープ	金丸絵里加／著	ナツメ社	5963/K56/3
6	くるくる巻いてすぐにおいしい肉巻きレシピ	エダジュン／著	家の光協会	5963/E6/3
7	こどもの心と体の成長・発達により食事 妊娠期・乳児期	大阪府立母子保健総合医療センター／監修	金芳堂	4939/O28/1-1
8	こどもの心と体の成長・発達により食事 幼児期	大阪府立母子保健総合医療センター／監修	金芳堂	4939/O28/1-2
9	こどもの心と体の成長・発達により食事 学童期・思春期	大阪府立母子保健総合医療センター／監修	金芳堂	4939/O28/1-3
10	3歳から始めるお料理レッスン 1	青空キッチン／著	海竜社	5960/A56
11	3歳から始めるお料理レッスン 2	青空キッチン／著	海竜社	5960/A56/1-2
12	スポーツを頑張る子どもにエール!!はるはるママの栄養満点ごはん	はるはる／著	KADOKAWA	7801/H30
13	スライドおかずで和プレート	佐藤 文子／著	イースト・プレス	5962/S74/1-2

No.	タイトル	著者名	出版者名	請求記号
14	段取り上手になる!献立BOOK	牧野 直子/著	成美堂出版	5960/M57/6
15	強い体の基礎を作るスポーツキッズの毎日のごはん	古池 久美子/著	誠文堂新光社	7801/K68
16	妊婦食堂	妊娠食育研究会/著	ダイヤモンド・フリードマン社	4985/N99
17	農家が教える野菜の収穫・保存・料理	西東社編集部/編	西東社	6269/S10
18	はじめてのキッチンガーデニング	植松良枝/料理制作	創英社	6269/U2
19	不調のときに助けてくれる野菜ごはん	牧野 直子/著	主婦の友社	5963/M44/2
20	もりもりホットサンドと野菜ごろごろスープ 元気が出るよ!	Tesshi/著	KADOKAWA	5966/T54
21	野菜のごちそう弁当	坂本 ちなみ/著	KADOKAWA	5964/S44
22	野菜まるごと事典	猪股慶子/監修	成美堂出版	6260/S16
23	山本麗子の野菜がいちばん	山本麗子/著	日本放送出版協会	5963/Y9
24	幼児の楽しい食育!世界に一つだけのレシピ集	高知大学教育学部附属幼稚園/編著	明治図書出版	37614/K2

3 児童資料

No.	タイトル	著者名	出版者名	請求記号
1	あ・さ・ご・は・ん!	武田 美穂/作	ほるぷ出版	J/T153/51
2	あっちゃんあがつく	みねよう/げんあん	リーブル	J/S375/4
3	いもほりきょうだいホーリーとホーレ	石井聖岳/さく・え	農山漁村文化協会	J/I167/9
4	えいようのヒミツがわかる! 食育えほん1~5	山本省三/文	ポプラ社	498/Y2/1-1~5
5	おやおや、おやさ	石津ひろし/文	福音館書店	J/Y207/4
6	親子で育てるさいばい図鑑	金田洋一郎/監修	チャイルド本社	620/K12
7	きゃっきゃキャベツ	いわさゆうこ/さく	童心社	J/I97/3
8	キュウリの絵本	稲山光男/へん	農山漁村文化協会	600/S5/1-11
9	きんぴらきょうだい	荻田 澄子/文	講談社	J/O130/61
10	くらべて発見やさいの「おなか」1~3	農文協/編	農山漁村文化協会	620/N6/1-3
11	幸運をよぶ朝ごはん	最上一平/作	ベースボール・マガジン社	490/K26/1-2
12	ごんごろじゃがいも	いわさゆうこ/さく	童心社	J/I97/6
13	食育にやくだつ食材図鑑1~5		ポプラ社	590/S18/1-1~5
14	ソフィーのやさいばたけ	ゲルダ・ミュラー/作	BL出版	620/M6
15	つやつつやなす	いわさゆうこ/さく	童心社	J/I97/4
16	どうしてトウモロコシにはひげがあるの?	藤田智/著	少年写真新聞社	620/F1
17	ヘルシーせんたいダイズレンジャー	やぎたみこ/作	講談社	J/Y228/12
18	ぼくちカレーライス	つちだのぶこ/[作]	佼成出版社	J/T249/11
19	まっかつかトマト	いわさゆうこ/さく	童心社	J/I97/7
20	まるごとかぼちゃ	八田尚子/構成・文	絵本塾出版	620/E1/1-4
21	ミニトマト	亀田龍吉/著	あかね書房	620/K14/2
22	4つのおさらでげんきになあれ	吉田隆子/作	金の星社	590/Y4/2-1
23	やさいだいすきひみつのごはん	吉田隆子/作	金の星社	590/Y4/2-3
24	やさいのおにたいじ	つるた ようこ/さく	福音館書店	J/T298/8
25	野菜の教え 春・夏編		群羊社	620/T7/1-1

チラシには展示資料の一部をご紹介します。



発行 令和4年6月
香川県立図書館 子育て支援コーナー担当
〒761-0393 高松市林町2217-19
TEL:087-868-0567 Fax:087-868-0607
<https://www.library.pref.kagawa.lg.jp/>