



# 食べることで 「生きる力」を育もう

近年、栄養の偏りや不規則な食事、朝食をとらない、孤食になりがちで食に対する楽しみが少ないなど、食に関する様々な課題が浮上しています。  
「食べる力」は「生きる力」であり、食事のあり方は私たちの健康に多大な影響を与えています。  
「食べる」ことはおいしくて楽しくて元気になること。親子で心も体も元気になる本を集めました。

ごはん ほかほかのり つやつや



『おにぎり』  
平山英三／ぶん  
平山和子／えん  
(福音館書店)

ほかほかごはんに、うめぼしを入れて、ぎゅっぎゅっといねいにぎると…。おいしそうなおにぎりのできあがり!おにぎりをにぎる手は魔法の手のように。今すぐおにぎりが食べたくなる絵本です。

自分で作ったお野菜は特別おいしい!



『あっちゃんのはたけ』  
大西ひろみ／作・絵  
(ひさかたチャイルド)

野菜嫌いのあっちゃんは、おばあちゃんを手伝ってきゅうりの苗を植えることになりました。最初は嫌がっていたあっちゃんでしたが、毎日きゅうりのお世話をしていくうちに、どんどんきゅうりが好きになりました。

元気の力はあさごはんから



『げんきいばーあさごはんのびこ』  
香川靖雄／監修  
(少年写真新聞社)

秘伝の朝ごはんを追い求め、あさごはんにんじやは材料集めの旅にいざ出発!毎日朝ごはんを食べるためのお手軽の術も公開。朝ごはんを食べてみんなも立派なにんじやになろう。

はらぺこのひみつ おしえちゃう!



『はらぺこさん』  
やぎゆうげんいちろう  
(福音館書店)

はらぺこさんになるときってどんなとき?はらぺこさんになるとどうなっちゃう?? 「はらぺこ」になるからだのしくみや食べることの大切さを楽しくわかりやすく教えてください。

みんなでいただきます!



『きょうのごはん』  
加藤休三／作  
(偕成社)

しろいごはんにお味噌汁、よくやけたサンマが一匹…。いいにおいがします! いろんなおうちのいろんなごはんをネコがのぞき見していきます。おとなりのごはんなにかな?みんなで食べるとおいしいね。

食べることは命をいただくということ



『おすしやさんにいらっしやい!』  
おかだすけ／文  
(岩崎書店)

おすしやさんでいつも食べているおすし。どのネタも元々は海で生きていた生き物たちです。釣りあげられた魚介の観察と、生き物が食べ物になるまでの工程、私たちの体はたくさんの命からできていることがわかる知識絵本です。

保護者の方へ



『志麻さん式 定番家族ごはん』  
定番家族／志麻さん  
タサン志麻／著  
(日経BP)

“伝説の家政婦”として話題の志麻さんが実践する、料理と子育ての「いい関係」。時短レシピはもちろん、赤ちゃんも子どもも“大人と同じもの”で手間を省くテクニクを紹介。 夫・ロマンさんの語るフランス流子育てコラムも楽しい。



『ママがせんせい 食べてほしいもの・守ってほしいこと』  
小林カツ代／著  
(復刊ドットコム)

料理研究家・小林カツ代さんが小学生二人の母だった頃に書いた、料理を通じた子育て本。1983年に刊行された本の改訂復刊なので、ちょっと時代感がありますが、今も変わらずに親子の触れ合いの大切さを教えてください。

読み聞かせ等に関するご相談は、ぜひ、下記の図書館までどうぞ!

- 中央図書館 ☎636-0231
- 東図書館 ☎638-5614
- 南図書館 ☎653-7609
- 上河内図書館 ☎674-1123
- 河内図書館 ☎673-6782
- ※表紙画像の無断コピー禁止

