

食育 ブックリスト

中高生のみなさんにおすすめの、食育に関する本のブックリストです。
スポーツやダイエットに必要な栄養の摂り方、食に関する仕事について、料理をテーマにした小説
など、本を読んで健康な食生活を送りましょう！

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
1	おいしいものが好き つくり手・調理・食の演出・販売	しごと応援団/編著	理論社	2007.2	366.2/オイ	0210434465
2	職場体験学習に行ってきました。中学生が本物の「仕事」をやってみた! 11 食べ物をつくる仕事	全国中学校進路指導・キャリア教育連絡協議会/監修	学研プラス	2016.2	T/366.29/シヨ/11	1108454974
3	変な給食	幕内 秀夫/著	ブックマン社	2009.12	T/374.94/マク	0110999711
4	もっと変な給食	幕内 秀夫/著	ブックマン社	2012.2	T/374.94/マク	1106652645
5	だれにもわかる食育のテーマ50	服部 津貴子/著	学事出版	2005.8	T/374.97/ハツ	1104584410
6	食べるって何? 食育の原点	原田 信男/著	筑摩書房	2008.8	S/383.8/ハラ	0102811083
7	過食症 食べては吐く、そのくり返しからぬけだそう	ボニー・グレイブス/著	大月書店	2003.11	493.7/クレ	1200769238
8	拒食症 食べることをこばむとき...	ボニー・グレイブス/著	大月書店	2003.11	493.7/クレ	0210365595
9	拒食症と過食症の治し方 イラスト版	切池 信夫/監修	講談社	2016.6	T/493.74/キヨ	0111600936
10	いただきます	島本 美知子/文・絵	東京図書出版	2016.10	T/498.5/シマ	1108945708
11	食べるってどんなこと? あなたと 考えたい命のつながりあい	古沢 広祐/著	平凡社	2017.11	T/498.5/フル	1108906627
12	ジュニアダイエット 自分のための 栄養学入門	渡辺 満利子/著	岩波書店	2006.5	TS/498.5/ワタ	1107276923
13	おいしさの科学がよ〜くわかる 本 ポケット図解	山野 善正/著	秀和システム	2009.6	T/498.51/ヤマ	0110969065
14	なにを食べたらいいの?	安部 司/著	新潮社	2009.1	T/498.519/アハ	0110945999
15	カリカリベーコンはどうして美味しいに おいなの? 食べ物・飲み物にまつわる カガクのギモン	ANDY BRUNNING/著	化学同人	2016.12	T/498.53/フル	1108944032
16	栄養の教科書 いちばん詳しく て、わかりやすい!	中嶋 洋子/監修	新星出版社	2015.4	T/498.55/エイ	1108000850
17	食品の栄養とカロリー事典 1個、1尾、 1切れ、1杯がひと目でわかる	奥嶋 佐知子/監修	女子栄養大学出版部	2015.3	T/498.55/シヨ	0111457947
18	からだによく効く食べもの大事典 栄養 素をしっかり摂るおいしい食べ合わせ レシピ付	三浦 理代/監修	池田書店	2009.12	T/498.583/カラ	1105929796
19	13歳からの料理のきほん34	アントラム栢木利美/著	海竜社	2014.5	T/596/アン	1107560953
20	10歳からのお料理教室 はじめて でもおいしい!楽しい!	大瀬 由生子/著	日東書院本社	2014.7	T/596/オオ	1107702050

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
21	高校生レストランひみつのレシピ	三重県立相可高等学校調理クラブ/編	伊勢新聞社	2009.3	T/596/コウ	0110960076
22	食のビジュアル情報図鑑 世界の食材・料理・味のインフォグラフィック	ローラ・ロウ/著	柘風舎	2018.7	T/596/ロウ	0111888212
23	家庭料理技能検定公式ガイド4級 食べることは、未来の自分をつくること	香川 明夫/監修	女子栄養大学出版部	2017.4	T/596.07/カテ	1108686922
24	家庭料理技能検定公式ガイド3級 料理の基本をマスターし、食と健康の基礎を学ぶ	香川 明夫/監修	女子栄養大学出版部	2017.4	T/596.07/カテ	1108686880
25	料理の仕事がしたい	辻 芳樹/編	岩波書店	2006.8	TS/596.07/リヨ	1107277905
26	おいしい和食のキホン 高校生レストランまごの店	村林 新吾/著	岩波書店	2015.3	TS/596.21/オイ	1108179621
27	中高生のおいしいお弁当 すぐデキ&ラクテン	河野 雅子/著	新星出版社	2008.3	T/596.4/コウ	0102944342
28	農学が世界を救う! 食料・生命・環境をめぐる科学の挑戦	生源寺 眞一/編著	岩波書店	2017.10	TS/610.1/ノウ	1108840537
29	いのちをはぐくむ農と食	小泉 武夫/著	岩波書店	2008.7	TS/612.1/コイ	1107548693
30	みつばち高校生 富士見高校養蜂部物語	森山 あみ/著	リンデン舎	2016.1	T/646.9/モリ	0111556082
31	女子部活食	海老 久美子/著	ベースボール・マガジン社	2014.10	T/780.19/エヒ	0111410088
32	ジュニアのためのスポーツ食事学 みんなで一緒に強くなろう	柴田 麗/著	学研パブリッシング	2012.11	T/780.19/シハ	1108945575
33	ジュニア選手の「勝負食」10代から始める勝つ!カラダづくり	石川 三知/監修	メイツ出版	2015.1	T/780.19/シュ	0111435404
34	強い体をつくる部活ごはん 練習が身につく!試合で実力が発揮できる!	明治スポーツ栄養マーケティング部/監修	文化学園文化出版局	2014.5	T/780.19/ツヨ/	0111367638
35	それいけ!子どものスポーツ栄養学	矢口 友理/著	健学社	2018.8	T/780.19/ヤク	0111912822
36	甲子園の強豪校はこんなごはんを食べていた!強くなるための「食育」カルテ		オークラ出版	2014.1	T/783.7/コウ	1107632331
37	放課後の厨房男子 男子校包丁部 1	秋川 滝美/著	幻冬舎	2015.7	F/913.6/アキカ	0111499038
38	満点レシピ 新総高校食物調理科	須藤 靖貴/著	新潮社	2018.5	TB/913.6/ストウ	1109124311
39	はじめてであう日本文学 3 食にまつわる話	紀田 順一郎/監修	成美堂出版	2013.4	913.6/ハシメ/3	0210610751
40	星ヶ丘高校料理部 偏差値68の目玉焼き	樋口 直哉/著	講談社	2018.5	TB/913.6/ヒクチ	0111878624

○オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。
 ○貸出や返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。
 ○本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。
 (お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)



オーテピア高知図書館
 高知県立図書館 / 高知市民図書館本館
 Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1
 TEL: 088-823-4946 FAX: 088-823-9352
<https://otepia.kochi.jp/library>