

# 楽しく食べよう！おいしく食べよう！ブックリスト

1月24日から1月31日の「全国学校給食週間」の関連行事として、令和2年1月25日、26日に「食育実践発表会」というイベント（主催：高知市教育委員会）がオーテピアで開催されました。  
これに関連して、食文化や健康、料理のレシピ、食糧問題に関することなど、食にまつわる様々な本を展示しました。

展示期間：令和2年1月18日～2月29日

## 【日本の食文化を知ろう】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
1	子どもと学ぶ日本の伝統食材 味わうレシピから食育に役立つ活動例まで (メイトブックス)	奥蘭 壽子／レシピ・料理制作	メイト	2017.8	/376.14/コト/	0111750725
2	未来へ伝えたい日本の伝統料理 [1] 春の料理	後藤 真樹/著	小峰書店	2010.4	/383.8/コト/1	1201331582
3	未来へ伝えたい日本の伝統料理 [2] 夏の料理	後藤 真樹/著	小峰書店	2010.4	/383.8/コト/2	1201331590
4	未来へ伝えたい日本の伝統料理 [3] 秋の料理	後藤 真樹/著	小峰書店	2010.4	/383.8/コト/3	1201331608
5	未来へ伝えたい日本の伝統料理 [4] 冬の料理	後藤 真樹/著	小峰書店	2010.4	/383.8/コト/4	1201331616
6	未来へ伝えたい日本の伝統料理 [5] 四季を通じた料理	後藤 真樹/著	小峰書店	2010.4	/383.8/コト/5	1201331624
7	未来へ伝えたい日本の伝統料理 [6] 日本の食を考える	後藤 真樹/著	小峰書店	2010.4	/383.8/コト/6	1201331632
8	伝統食(47都道府県ビジュアル文化百科)	野崎 洋光／監修	丸善出版	2016.11	/383.8/テン/	0210788062
9	日本各地食べものの地図 食育資料 西日本編	帝国書院編集部/著	帝国書院	2011.2	/383.8/ニホ/	1201377593
10	日本各地食べものの地図 食育資料 東日本編	帝国書院編集部/著	帝国書院	2011.2	/383.8/ニホ/	1201377585
11	日本の郷土料理(わくわく発見!)	竹永 絵里／画	河出書房新社	2017.3	/383.8/ニホ/	1201743091
12	和食のえほん(たのしいちしきえほん)	江原 絢子／監修	PHP研究所	2017.9	/383.8/ワシ/	0210804009
13	日本の食文化「和食」の継承と食育	江原 絢子／編著	アイ・ケイコーポレーション	2016.9	/383.81/ニホ/	1108427111
14	冷蔵庫で食品を腐らす日本人 日本の食文化激変の50年史(朝日新書)	魚柄 仁之助/著	朝日新聞社	2007.8	S/383.81/ウオ/	0110290372
15	Finding "Washoku" Japanese Food Culture	Study Group of Japanese Food Culture and Educational Program/編	電気書院	2017.2	J/383.81/FI/	1108658988

## 【食に関する仕事がしたい】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
16	おいしいものが好き つくり手・調理・食の演出・販売(女の子のための仕事ガイド)	しごと応援団/編著	理論社	2007.2	/366.2/オイ/	0210434465

17	よくわかる栄養教諭 食育の基礎知識	藤澤 良知／編著	同文書院	2016.4	/374.97/ヨク/	0111583985
18	管理栄養士の一日(医療・福祉の仕事見る知るシリーズ)	WILLこども知育研究所／編著	保育社	2015.8	/498.1/ウイ/	1201697362
19	のほらキッチンへぜひどうぞ おしごとのおはなし コックさん(シリーズおしごとのおはなし)	まはら 三桃／作	講談社	2015.11	/596/マハ/	0210766034
20	料理の仕事がしたい(岩波ジュニア新書)	辻 芳樹／編	岩波書店	2006.8	S/596.07/リヨ/	0110895126
21	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

## 【幼稚園・保育園での食事】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
22	おおわだ保育園卵・乳製品除去の「なかよし給食」ブックレット・シリーズ(教育技術)	『新幼児と保育』編集部/編集	小学館	2013.11	/376.14/オオ/	0111311349
23	保育園の食事 離乳食から幼児食まで	小野 友紀／著	芽ばえ社	2016.7	/376.14/オ//	0111617588
24	保育園の主菜・副菜 家庭用の分量付き栄養バランスのよい献立	末次 敦子／著	芽ばえ社	2017.7	/376.14/スエ/	1108708239
25	0・1・2歳未満児の食事	食べもの文化編集部／編	芽ばえ社	2017.7	/376.14/セロ/	1108736123
26	いのちをつくる愛情ごはん 高取保育園の食育レシピ集	森 千鶴子/文	西日本新聞社	2011.5	/376.14/モリ/	1106241795
27	日本女子体育大学附属みどり幼稚園の偏食解消!給食レシピ(TWJ BOOKS)	みどり幼稚園/著	トランスワールドジャパン	2012.6	/599.3/ニホ/	0111173612
28	子どもの食生活 栄養・食育・保育	上田 玲子／編著	ななみ書房	2018.3	4H/493.983/ウエ/	1108988922
29	子どもの食と栄養 保育の現場で役立つ	小野 友紀／編著	アイ・ケイコーポレーション	2019.3	4H/493.983/コト/	1109500684
30	子どもの食と栄養 保育現場で活かせる食の基本	太田 百合子／編著	羊土社	2019.9	4H/493.983/コト/	1109647873
31	子どもの食と栄養(新・基本保育シリーズ)	児童育成協会／監修	中央法規出版	2019.2	4H/493.983/コト/	1109354454

## 【給食大好き!】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
32	給食ではじめる食育 1 給食は元気のみなもと	宮島 則子/監修	あかね書房	2009.1	/374.9/キユ/1	1201516281
33	給食ではじめる食育 2 給食が届けられるまで	宮島 則子/監修	あかね書房	2009.1	/374.9/キユ/2	1201516273
34	給食ではじめる食育 3 郷土から生まれる給食	宮島 則子/監修	あかね書房	2009.1	/374.9/キユ/3	1201516265
35	給食ではじめる食育 4 命をいただく給食	宮島 則子/監修	あかね書房	2009.1	/374.9/キユ/4	1201516257

36	めざせ!給食甲子園(世の中への扉)	こうやま のりお/著	講談社	2013.8	/374.9/コウ/	1201578885
37	そうだったのか!給食クイズ100 食育にピットリ! 1 栄養・献立・食材編	松丸 奨/監修	フレーベル館	2019.10	/374.9/ソウ/1	1202008510
38	そうだったのか!給食クイズ100 食育にピットリ! 2 給食にかかわる人編	松丸 奨/監修	フレーベル館	2019.12	/374.9/ソウ/2	0210857005
39	日本全国給食図鑑 47都道府県の給食が大集合 東日本編		フレーベル館	2014.12	/374.9/ニホ/	1201684436
40	日本全国給食図鑑 47都道府県の給食が大集合 西日本編		フレーベル館	2015.2	/374.9/ニホ/	1201691597
41	ありがとう!きゅうしよく(大日本図書の生活科えほん)	平田 昌広/ぶん	大日本図書	2012.2	/374.9/ヒラ/	1201482393
42	給食室のはるちゃん先生(はじめてのノンフィクションシリーズ)	光丘 真理/文	佼成出版社	2014.7	/374.9/ミツ/	1201658257
43	給食ニュース大百科 食育に役立つ給食ニュース縮刷活用版 2019	少年写真新聞社/編集	少年写真新聞社	2019.2	/374.94/キユ/	1109371516
44	日本一の給食「すべては子どものために」おいしさと安心を追求する“給食の母”の話	佐々木 十美/著	学研パブリッシング	2013.7	/374.94/ササ/	1107247403
45	給食・食育で子どもが変わる	新村 洋史/編著	新日本出版社	2016.8	/374.94/シン/	1108344373
46	給食指導完ペキマニュアル	辻川 和彦/編著	明治図書出版	2019.2	/374.94/ツシ/	0111975310
47	変な給食	幕内 秀夫/著	ブックマン社	2009.12	/374.94/マク/	1105852576
48	給食のおばさん伴藤さんが教える簡単かけるだけごはん	伴藤 朋子/著	ぶんか社	2014.5	/596.3/ハン/	0111360730
49	おうちで食べたい給食ごはん 心と体がよるこぶ杉並区の給食レシピ	杉並区教育委員会/監修	イースト・プレス	2016.6	/596/オウ/	0111606217
50	家庭で作る子どもが喜ぶ給食ヒットメニュー 学校給食のアイデアを家庭で	田中 信/監修	新紀元社	2004.12	/596/カテ/	1201366554
51	日本一の給食レシピ 子どもがすくすく育つ	松丸 奨/著	講談社	2014.9	/596/マツ/	0111409756
52	栄養・食事管理のための対象者別給食献立	鈴木 久乃/編著	建帛社	2017.4	4H/498.59/エイ/	1108558055
53	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

## 【食育に携わる方へのヒント】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
54	家庭とつながる!新食育ブック 文例つきイラストカット集 2 食事マナーと環境	小川 万紀子/監修	少年写真新聞社	2019.7	/374.97/カテ/2	0112033032
55	食育おたすけフォーム集(CD-ROM BOOK)	MPC編集部/著	エム・ピー・シー	2007.5	/374.97/シヨ/	0110291964
56	たべもの・食育図鑑「食の科学」と「いのちの営み」を考える	食生活プランニング/編	群羊社	2009.11	/374.97/タヘ/	1105848152
57	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	/374.97/ハツ/	0110829883

58	食育プログラム 子ども・成長・思春期のための料理選択型食教育	針谷 順子／著	群羊社	2017.12	/374.97/ハリ/	0111776716
59	“食育基本法”学校で取り組むQA事典	戸井 和彦／編著	明治図書出版	2006.8	/375/トイ/	0110897021
60	食育ガイド&おたよりデータ集 毎日の保育をサポート!(ナツメ社保育シリーズ)	岡林 一枝／監修	ナツメ社	2015.3	/376.14/シヨ/	0111447410
61	食育ってなあに? 子どもが育つ親も育つ魔法の食活	庄司 誠／著	文芸社	2015.8	/376.14/シヨ/	0111504961
62	食育 楽しく食べるみんなで食べる		キッズエクスプレス21実行委員会	2019.3	/376.14/シヨ/	0111993180
63	HAPPY食育シアター ペープサート&パネルシアター(potボックス)	ポット編集部／編	チャイルド本社	2016.10	/376.14/ハツ/	0111646421
64	食育と保育をつなぐ こどもをまん中においた現場での実践	濱名 清美／著	建帛社	2018.5	/376.14/ハマ/	1109109791
65	子どもに伝えたい食育歳時記 年中行事・記念日から引ける	新藤 由喜子／著	ぎょうせい	2008.7	/383.81/シン/	0110910923
66	子どもと楽しむ食育あそびBEST 34&メニュー(幼児のための食育ハンドブック)	グループこんぺいと／編著	黎明書房	2005.1	/498.5/コト/	0110035836
67	食べちゃれクイズ 食べものマスターにチャレンジ	食品表示検定協会／編著	ダイヤモンド・フリードマン社	2009.5	/498.5/タヘ/	0210490241
68	知っておきたい食生活の基礎知識「食育」の実践のために	野々村 瑞穂／編著	第一出版	2007.6	/498.5/リ/	0110290208
69	食育フォーラム 2019-12 No.224	健康教育研究会／編	健学社		/498/シヨ/	0103360387
70	季節の食べものクイズ絵本12カ月	角 慎作／絵	全国学校給食協会	2017.7	/596/キセ/	0210660260
71	きらきらキッズクッキング「食育」で心もからだも健康に!	吹田地区栄養士会さんくらぶ／編	かもがわ出版	2008.11	/596/キラ/	0210476990
72	キッズキッチン 五感で学ぶ食育ガイド	坂本 廣子／著	かもがわ出版	2019.6	/596/サカ/	0112027970
73	食育にやくだつ食材図鑑 1 野菜		ポプラ社	2009.3	/596/シヨ/1	1201652847
74	食育にやくだつ食材図鑑 2 くだもの		ポプラ社	2009.3	/596/シヨ/2	1201652854
75	食育にやくだつ食材図鑑 3 魚・貝		ポプラ社	2009.3	/596/シヨ/3	1201652862
76	食育にやくだつ食材図鑑 4 肉・たまご		ポプラ社	2009.3	/596/シヨ/4	1201652870
77	食育にやくだつ食材図鑑 5 米・麦・豆		ポプラ社	2009.3	/596/シヨ/5	1201652888
78	たべものくらべっこえほん	高岡 昌江／文	学研教育出版	2014.1	/596/効/	0210624841
79	エビデンスで差がつく食育	藤原 葉子／共著	光生館	2017.9	4H/498.5/エビ/	1108830223
80	食育の本「食育」のすべてがわかる!	服部 幸應／監修	オーガニックヴィレッジジャパン	2017.7	4H/498.5/シヨ/	0111732174
81	食卓で育む伸び力 子どもの「生きぬく力」がぐんぐん伸びる!	食育ずかん／編・著	朝日学生新聞社	2019.7	4H/498.5/シヨ/	0112042791
82	食育現場からのメッセージ 自治体、学校そして家庭に伝える食育推進のヒントと課題	古谷 千絵／著	ぎょうせい	2007.6	4H/498.5/フル/	1104004559

83	食べるって何? 食育の原点(ちくまプリマー新書)	原田 信男/著	筑摩書房	2008.8	S/383.8/ハラ/	0102811083
----	--------------------------	---------	------	--------	-------------	------------

## 【食事と健康について考える】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
84	過食症 食べては吐く、そのくり返しからぬけだそう(10代のメンタルヘルス)	ボニー・グレイブス/著	大月書店	2003.11	/493.7/クレ/	0210365587
85	拒食症 食べることをこぼむとき……(10代のメンタルヘルス)	ボニー・グレイブス/著	大月書店	2003.11	/493.7/クレ/	0210365595
86	すきなものだけたべたい(ほけんえほん)	クレーア・レウェリン/作	アーニ出版	2004.8	/498/レウ/	0210384050
87	咀嚼をそしゃくする 食育・介護・栄養管理に役立つ咀嚼の基礎知識	山田 好秋/著	口腔保健協会	2016.6	4H/491.343/ヤマ/	1108325489
88	食育とむし歯予防の本 ママになった歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士が伝えたい!	神山 ゆみ子/[ほか]著	医歯薬出版	2018.1	4H/497.7/シヨ/	0111785812
89	拒食症と過食症の治し方 イラスト版(健康ライブラリー)	切池 信夫/監修	講談社	2016.6	T/493.74/キヨ/	0111600936
90	The magic school bus inside the human body	by Joanna Cole	Scholastic Inc.	1989	J/491/CO/	1106730300

## 【アレルギーでも楽しく! おいしく!】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
91	おおわだ保育園のアレルギー除去「なかよし給食」身近な食材で作れる安心レシピ集(教育技術)	『新幼児と保育』編集部/編集	小学館	2019.3	/376.14/オオ/	0111989280
92	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	2019.8	4H/493.931/アレ/	1109535177
93	食物アレルギーお弁当のABC 食物アレルギーの知識と給食おきかえレシピ・アイデア集	有田 孝司/編著	第一出版	2018.8	4H/493.931/シヨ/	0111925690
94	食物アレルギーハンドブック 2018 子どもの食に関わる方々へ		協和企画(発売)	2018.10	4H/493.931/シヨ/	0111938511
95	卵アレルギーの子どものためのおいしいおやつとごはん	大矢 幸弘/監修	成美堂出版	2017.5	4H/493.931/タマ/	1108656784

## 【栄養について学ぶ】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
96	目で見る栄養 食べ物が作るわたしたちの体	ドーリング・キンダースリー/編	さ・え・ら書房	2016.1	/498.5/タ/	1201638176
97	野菜と栄養素キャラクター図鑑 キライがスキに大へんしん!	田中 明/監修	日本図書センター	2017.6	/498.5/ヤサ/	1201757448
98	栄養の教科書 いちばん詳しく、わかりやすい!	中嶋 洋子/監修	新星出版社	2012.5	/498.55/エイ/	1106858366

99	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	/498.55/シヨ/	1107944462
100	こどもの栄養 2019-12 第768号	児童育成協会/編	児童育成協会		/498/コト/	0103364080
101	キャラで図解!栄養素じてん	牧野 直子/監修	新星出版社	2017.11	4H/498.55/キャ/	1108841444
102	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	2017.2	4H/498.55/シヨ/	1108588755
103	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	4H/498.583/カラ/	0110999975
104	ジュニアダイエット 自分のための栄養学入門(岩波ジュニア新書)	渡辺 満利子/著	岩波書店	2006.5	S/498.5/ワタ/	0110879392

## 【食事を科学する】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
105	食品添加物キャラクター図鑑 気になるあの成分のホントがよくわかる!	左巻 健男/監修	日本図書センター	2015.10	/498.5/シヨ/	1201626205
106	おいしさの科学がよ〜くわかる本 ポケット図解 (Shuwasystem Science Guide Book)	山野 善正/著	秀和システム	2009.6	T/498.51/ヤマ/	0110969065
107	なにを食べたらいいの?	安部 司/著	新潮社	2009.1	T/498.519/アヘ/	0110945999
108	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
109	農学が世界を救う! 食料・生命・環境を めぐる科学の挑戦(岩波ジュニア新書)	生源寺 眞一/編著	岩波書店	2017.10	TS/610.1/ノウ/	1108840537

## 【自宅でチャレンジ! クッキング!】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
110	週末ビーガン野菜レシピ 疲れた胃腸を元気にする	本道 佳子/著	新潮社	2017.4	/596.37/ホソ/	0111705983
111	使い切りしたい調味料ベスト10!	梅津 有希子/文	幻冬舎	2013.6	/596/ウメ/	1107217786
112	コンロひとつでひとりぶんごはん ワンルームキッチンでも楽しく自炊!(主婦の友a ブックス)	高谷 亜由/[著]	主婦の友社	2010.3	/596/効/	0111008964
113	お父さんのとっておきごはん(コミックエッセイの森)	猫元 たつや/著	イースト・プレス	2018.9	/596/ネコ/	0111914094
114	毎日おいしい離乳食 はじめての食育420日	祐成 二葉/著	主婦の友社	2010.10	/599.3/スケ/	0111045827
115	おかあさんのレシピから学ぶ医療的ケア児のミキサー食	小沢 浩/編集	南山堂	2018.10	4H/493.983/オカ/	0111930189
116	美味しい食育レシピピーマン・ニンジン・セロリ・ナス・シイタケ嫌われ食材ワースト5でつくる	小嶋 隆三/著	現代書林	2018.12	4H/498.5/コシ/	0111952344
117	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

118	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
-----	-----------------------------------	----------	-----	--------	-----------	------------

## 【こどももチャレンジ！！クッキング！！】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
119	なりたいな、料理の名人 1 はじめてつくる朝ごはん	服部 幸応/監修・著	岩崎書店	1998.4	/596.2/ハツ/	0200624512
120	おにぎりのひみつ	かとう まふみ／作・絵	フレーベル館	2017.8	/596.3/かト/	0210802847
121	「食」で総合学習みんなで調べて作って食べよう! 1 パン・めん		金の星社	2001.3	/596.3/シヨ/1	0210163372
122	にぎっておいしいきほんのおにぎり	寺西 恵里子／作	汐文社	2019.1	/596.3/テラ/	0210833173
123	気持ちをこめておにぎりパーティー	寺西 恵里子／作	汐文社	2019.3	/596.3/テラ/	0210837497
124	野菜、大好き。選び方、効用、おいしい食べ方まで	服部 幸応/著	生活情報センター	2005.7	/596.3/ハツ/	0210025000
125	ひらめき!食べもの加工 おもしろ実験アイデアブック	岡本 靖史/著	農山漁村文化協会	2015.1	/596/オカ/	1201557780
126	こどもがつくる たのしいお料理		婦人之友社	1979.7	/596/コト/	1201504899
127	おいしいものつくろう(てをつかう・くふうする)	小林 カツ代/さく	富山房	1988.10	/596/コハ/	1201570791
128	つくってみよう!発酵食品(食べものが大へんしん!発酵のひみつ)	中居 恵子／著	ほるぷ出版	2016.11	/596/ナカ/	0210788526
129	はじめてでもかんたん!世界の料理(あつというまにできるおいしいレシピ)	中津川 かおり/著	国土社	2014.10	/596/ナカ/	1201671276
130	なんだって食べちゃう・スーパークッキング650	H・イシクラ/著	講談社	2000.5	/596/ナン/	0210150939
131	なりたいな、料理の名人 3 みんなそろって夕ごはん	服部 幸応/監修・著	岩崎書店	1998.4	/596/ハツ/	0200624539
132	料理のことがわかる本 レシピの疑問がこれで解決!(生活実用シリーズ)	久保 香菜子/監修	日本放送出版協会	2005.5	/596/リヨ/	0210019000
133	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/	0111377692
134	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

## 【和食はいかが?】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
135	はじめてでもかんたん!日本の料理(あつというまにできるおいしいレシピ)	中津川 かおり/著	国土社	2014.10	/596.2/ナカ/	1201671268
136	おうちで作れるかわいいおすし ちよつと特別な日のちいさなおもてなし	松尾 みゆき/著	河出書房新社	2012.2	/596.2/マツ/	0210559942

137	和食をつくろう! 1 おいしい基本、入門の巻!	柳原 尚之/監修	教育画劇	2015.2	/596.2/ワシ/1	0210749113
138	和食をつくろう! 2 みんなの食卓、定番の巻!	柳原 尚之/監修	教育画劇	2015.4	/596.2/ワシ/2	0210753072
139	和食をつくろう! 3 こだわりの味、達人の巻!	柳原 尚之/監修	教育画劇	2015.4	/596.2/ワシ/3	0210753080
140	日本の家庭料理をやさしい英語で教えてみませんか?	富永 恵美子/著	ベレ出版	2016.11	/596.21/トミ/	0111657806
141	日本の味と心を伝える英語でつくる和食 外国人に人気のレシピ100品	中嶋 貞治/著	ナツメ社	2018.7	/596.21/ナカ/	1109113652
142	おいしい和食のキホン 高校生レストランまごの店(岩波ジュニア新書)	村林 新吾/著	岩波書店	2015.3	TS/596.21/オイ/	1108179621

## 【かんたんスイーツレシピ】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
143	スヌーピーのハッピーおやつ(レタスクラブMOOK)		角川SSコミュニケーションズ	2005.9	/596.6/スヌ/	0210028106
144	スヌーピーのお菓子絵本	チャールズ・M.シュルツ/原作	復刊ドットコム	2013.10	/596.6/タツ/	0210621044
145	子どもと作るスイーツ絵本 四季のレシピ	辻口 博啓/著	あすなろ書房	2017.3	/596.6/ツシ/	1201751029
146	藤井恵さんちの卵なし、牛乳なし、砂糖なしのおやつ	藤井 恵/監修	主婦の友社	2016.8	/596.65/フシ/	0111615488
147	ポウルやホーローバットで作る焼かずに作れるケーキ	森崎 繭香/著	日東書院本社	2017.10	/596.65/モリ/	0111750598

## 【お弁当生活のススメ】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
148	弁当づくりで身につく力(世の中への扉)	竹下 和男/著	講談社	2012.10	/374.9/タケ/	1201514898
149	akinoichigoの簡単!絵本のおべんとう 絵本から飛び出した206レシピ!(みんなのレシピ)	稲熊 由夏/著	大和書房	2012.3	/596.4/イナ/	0210559950
150	幼稚園に持っていきたい基本のおべんとう 基本をおさえれば、おべんとう作りはこんなにかんたん!	井野 好子/著	新星出版社	2004.3	/596.4/イノ/	0210371455
151	はじめてでもかんたん!おべんとう(あつというまにできるおいしいレシピ)	中津川 かおり/著	国土社	2014.12	/596.4/ナカ/	0210745436
152	部活弁当 運動部を頑張る中高生に、理想的なお弁当の作り方	山口 美佐/著	地球丸	2016.7	/596.4/ヤマ/	0111611091
153	お弁父 それはパパから娘へ贈る食育メッセージ(NEKO MOOK)	和田 率/著	ネコ・パブリッシング	2018.3	/596.4/ワタ/	0111812496
154	中高生のおいしいお弁当 すぐでき&ラクチン	河野 雅子/著	新星出版社	2008.3	T/596.4/コウ/	0102944342
155	EVERYDAY BENTO 50 Cute and Yummy Lunches To Go	ウェンディー・コープリー/著	チャールズ・イー・タル出版	2014.3	J/596.4/CO/	1107595223

## 【食べてみたいな、あのレシピ】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
156	赤毛のアンレシピ・ノート L.M.モンゴメリの台所から	イレーン・クロフォード/ 編著	東洋書林	2000.3	/596.2/アカ/	0210145900
157	スヌーピーの料理絵本	ジューン・ダットン/料理	復刊ドットコム	2013.12	/596.2/タツ/	0210624442
158	アリスの国の不思議なお料理	ジョン・フィッシャー/著	河出書房新社	2015.6	/596.23/ファイ/	1108022516
159	クマのプーさんピクニックブック	A.A.ミルン/原案	BL出版	2004.5	/596.4/クマ/	0210376589
160	ルルとララのレシピカードブック	あんびる やすこ/作・ 絵	岩崎書店	2010.9	/596.6/アン/	0210580828
161	絵本の中のレシピ (Gakken Mook)	Goma/料理・スタイリ ング・アートワーク	学研	2006.12	/596.6/エホ/	1200628426
162	絵本からうまれたおいしいレシピ 絵本とお菓子の幸せな関係 [1](e-MOOK)	きむら かよ/レシピづく り	宝島社	2005.5	/596.6/エホ/	1200890901
163	絵本からうまれたおいしいレシピ 絵本とお菓子の幸せな関係 2(e-MOOK)	きむら かよ/レシピづく り	宝島社	2005.9	/596.6/エホ/2	1200780896
164	絵本からうまれたおいしいレシピ 3 かわいいラッピングアイデア付き(e-MOOK)	きむら かよ/レシピづく り	宝島社	2006.2	/596.6/エホ/3	1200893046
165	夢の名作レシピ マンガ・絵本・アニメのあの料理がつくれる! 1 マンガに出てくるお菓子とごはん	星谷 菜々/監修	日本図書センター	2014.11	/596.6/ユメ/1	1201679915
166	夢の名作レシピ マンガ・絵本・アニメのあの料理がつくれる! 2 絵本に出てくるお菓子とごはん	星谷 菜々/監修	日本図書センター	2015.1	/596.6/ユメ/2	1201557749
167	夢の名作レシピ マンガ・絵本・アニメのあの料理がつくれる! 3 アニメに出てくるお菓子とごはん	星谷 菜々/監修	日本図書センター	2015.2	/596.6/ユメ/3	1201686381
168	絵本『からすのパンやさん』のパンをつくろう! Have Fun with Bread!	文化出版局/編	文化学園文化出版 局	2009.11	/596.63/エホ/	0110989511
169	まんがキッチンおかわり Recipes,Essays and Comics for You	福田 里香/著	太田出版	2014.6	/596.65/フク/	0210234105
170	ものがたりレシピ	あべ みちこ/著	幻冬舎	2007.10	/596/アヘ/	0210450924
171	ダヤンのスープ読本 Dayan's nonsensoup	池田 あきこ/著	ほるぷ出版	1997.9	/596/イケ/	0210106409
172	絵本からうまれたおいしいレシピ子どもと一緒にごはんづくり(e-MOOK)	きむら かよ/レシピづく り	宝島社	2006.8	/596/エホ/	0210421975
173	ターシャ・テューダーのファミリー・レシピ	ウィンズロー・テュー ダー/著	主婦と生活社	2017.11	/596/テユ/	0111758483
174	絵本の中のおいしいスープ こどもとつくるものがたりのレシピ36(INFOREST MOOK)	東條 真千子/著	インフォレスト	2006.11	/596/トウ/	0210426306
175	L.M.モンゴメリの「赤毛のアン」クックブック 料理で楽しむ物語の世界	ケイト・マクドナルド/ 著	原書房	2018.8	/596/マク/	0111900271
176	まんがキッチン Recipes,Essays and Comics for Girls(文春文庫)	福田 里香/著	文芸春秋	2014.3	B/596.65/フク/	0111342880

## 【食品保存のわざ】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
177	世界の保存食 考えよう!「もったいない」・食料・環境 1 果実の保存食	谷澤 容子/著	星の環会	2007.10	/383.8/タニ/1	0210583711
178	世界の保存食 考えよう!「もったいない」・食料・環境 2 野菜の保存食	谷澤 容子/著	星の環会	2007.11	/383.8/タニ/2	0210583720
179	世界の保存食 考えよう!「もったいない」・食料・環境 3 魚の保存食	谷澤 容子/著	星の環会	2008.1	/383.8/タニ/3	0210583738
180	世界の保存食 考えよう!「もったいない」・食料・環境 4 肉の保存食	谷澤 容子/著	星の環会	2008.2	/383.8/タニ/4	0210583746
181	賞味期限がわかる本 冷蔵庫の中の「まだ食べられる?」を完全解決!	徳江 千代子/監修	宝島社	2007.10	/498.54/シヨ/	0110570669
182	はたらけ!冷蔵庫 知らなかった!こんなトクする使い方	飛石 なぎさ/著	講談社	2003.9	/596.9/ヒ/	0110684745
183	冷蔵庫超(スーパー)片づけ術 お金・時間・空間のムダを一気に解決!	島本 美由紀/監修	双葉社	2014.7	/596.9/レイ/	0111380278
184	冷凍保存・解凍ワザで食材使い切りBOOK おいしく食べるレシピ保存版	池上 正子/著	永岡書店	2007.6	/596/イケ/	1105324709
185	ためず、忘れず、使い切る!「ストック食品」管理術 時間とお金がどんどん増える☆	島本 美由紀/著	亜紀書房	2012.10	/596/シマ/	0111219272
186	わたしの手づくり保存食百科 ジャム、シロップ、ピクルス、燻製、ソース	リンダ・ブラウン/著	緑書房	2012.2	/596/フラ/	1106719238
187	冷蔵庫徹底使いこなしで冷凍節約おかげ 食費がみるみる減る!(Gakken hit mook)		学研	2004.6	/596/レイ/	0110749324
188	冷凍保存&使いきり得ワザ555 おいしくなる!おすすめ冷凍法と食材を使いきる冷蔵庫使いこなしワザ(主婦の友新実用BOOKS)	主婦の友社/編	主婦の友社	2006.7	/596/レイ/	0110881346
189	冷凍保存テク完全マスターBOOK 忙しい人こそ知っておきたい「ムダなし」&「使い切り」ワザ!(主婦の友新実用BOOKS)	主婦の友社/編	主婦の友社	2012.6	/596/レイ/	0111169160
190	冷凍保存レシピBOOK 解凍テクがおいしさのコツ!	鈴木 徹/監修	朝日新聞出版	2017.7	/596/レイ/	0111727367
191	冷凍・冷蔵がよくわかる食材保存の大事典 たっぷり300食材	牧野 直子/監修	池田書店	2019.7	/596/レイ/	0112035450

## 【食事で能力アップ】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
192	日能研の塾ごはん 子どもの成長を食事からサポート!	椎名 伸江/著	文化学園文化出版局	2017.3	/596/シイ/	0111685818
193	食べててよかった!子どもの身長がぐんぐん伸び~る133のレシピ 小児科専門医×栄養のプロが教える	中野 康伸/監修	主婦の友インフォス	2019.3	4H/493.983/タヘ/	0111980038
194	管理栄養士パパの親子の食育BOOK 乳幼児から高校生まで!	成田 崇信/著	内外出版社	2018.3	4H/493.983/ナリ/	0111805325
195	子どもの能力を引き出す最強の食事 1日5分!たった2週間で子どもが変わる!	ギール里映/著	日本能率協会マネジメントセンター	2019.6	4H/498.5/キル/	0112024904
196	子どもをじょうぶにする食事は、時間もお金も手間もかからない	幕内 秀夫/著	ブックマン社	2019.10	4H/498.5/マク/	0112066143

197	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/エト/	0111410088
198	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
199	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(コツがわかる本)	石川 三知/監修	メイツ出版	2015.1	T/780.19/シユ/	0111435404
200	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
201	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
202	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(OAK-MOOK)		オークラ出版	2014.1	T/783.7/コウ/	1107632331

## 【身近なところにある食糧問題】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
203	産廃Gメンが見た食品廃棄の裏側	石渡 正佳/著	日経BP社	2016.6	/588.09/イシ/	0111596106
204	もったいないぞ! エコの国ニッポンの知恵	赤星 たみこ/著	毎日新聞社	2007.3	/590/アカ/	0210438673
205	食の歴史と日本人「もったいない」はなぜ生まれたか	川島 博之/著	東洋経済新報社	2010.11	/611.3/カワ/	0111050189
206	さらば、食料廃棄 捨てない挑戦	シュテファン・クロイツベルガー/著	春秋社	2013.3	/611.3/クロ/	0111257719
207	食品ロスの大研究 なぜ多い?どうすれば減らせる?(楽しい調べ学習シリーズ)	井出 留美/監修	PHP研究所	2019.11	/611.3/シヨ/	1202008528
208	図解日本食料マップ 一目でわかる!	食料問題研究会/著	ダイヤモンド社	2012.4	/611.3/スカ/	0111156556
209	世界の食料ムダ捨て事情(地球の未来を考える)	トリストラム・スチュアート/著	日本放送出版協会	2010.12	/611.3/スチ/	0111056560
210	もったいない!感謝して食べよう(こども食育ずかん)	山本 茂/監修	少年写真新聞社	2010.2	/611.3/モツ/	0210504889
211	食品ロスの経済学	小林 富雄/著	農林統計出版	2018.3	/611.32/コハ/	1108976778
212	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(中学生の質問箱)	古沢 広祐/著	平凡社	2017.11	T/498.5/フル/	1108906627

## 【どうやって作られてるの? 食に関する産業】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
213	イチからつくるあめ(イチは、いのちのはじまり)	本間 祐子/編	農山漁村文化協会	2019.2	/588.3/イチ/	1201884705
214	絵本おもしろふしぎ食べもの加工 4 いろいろ長もちのふしぎ	生活環境教育研究会/編	農山漁村文化協会	2003.4	/588/エホ/4	0210325410
215	大豆からそだてるみそ(おいしいごはんができるまで)	真木 文絵/文	偕成社	2015.12	/596.2/マキ/	1201636444

216	お米からそだてるおにぎり(おいしいごはんができるまで)	真木 文絵／文	偕成社	2015.12	/596.3/マキ/	0210766719
217	どうもろこしからそだてるオムレツ(おいしいごはんができるまで)	真木 文絵／文	偕成社	2016.2	/596.3/マキ/	1201647110
218	野菜からそだてるカレー(おいしいごはんができるまで)	真木 文絵／文	偕成社	2016.1	/596/マキ/	0210769319
219	イチからつくるカレーライス(イチは、いのちのはじまり)	関野 吉晴／編	農山漁村文化協会	2017.12	/610/イチ/	0210809787
220	「いただきます」を考える 大切なごはん と田んぼの話(ちしきのもり)	生源寺 眞一／著	少年写真新聞社	2019.12	/611.3/シヨ/	0210856823
221	学校給食における地産地消と食育効果 (日本農業市場学会研究叢書)	内藤 重之／編著	筑波書房	2010.4	/611.46/カツ/	1106139734
222	食べもの日本地図鑑(ちず+ずかん=ちずかんシリーズ)	小泉 武夫／監修	平凡社	2012.3	/612.1/タへ/	0210562935
223	イネ・米(地球を救う!植物)	津幡 道夫／著	大日本図書	2013.2	/616.2/ツハ/	0210579684
224	ごはんのにおい	中川 ひろたか／文	おむすび舎	2017.9	/616.2/ナカ/	0210805056
225	お豆なんでも図鑑 いろいろな豆と加工食品が大集合!(もっと知りたい!図鑑)	石谷 孝佑／監修	ポプラ社	2013.4	/616.7/オマ/	0210611375
226	大豆の学校 もっと大豆を知ろう大豆から得ることはこんなにある!(食育の学校)シリーズ)	服部 幸應／監修	オーガニックヴィレッジジャパン	2017.9	/616.7/タイ/	0111746876
227	すがたをかえる食べもの 2 米がへんしん!	香西 みどり／監修	学研プラス	2016.2	/619/スカ/2	0210771151
228	しらべよう!47都道府県のくだもの	河緒 実之／監修	汐文社	2018.3	/625/シラ/	0210816031
229	野菜を育てて学ぶ食育実践BOOK	川上 一郎／著	家の光協会	2007.4	/626.9/カワ/	1105327512
230	地野菜/伝統野菜(47都道府県ビジュアル文化百科)	堀 知佐子／監修	丸善出版	2016.12	/626/シヤ/	0210790580
231	しらべよう!47都道府県の野菜	河緒 実之／監修	汐文社	2018.3	/626/シラ/	1201788179
232	給食のひみつ(学研まんがでよくわかるシリーズ)	たまだ まさお/漫画	学研パブリッシングコミュニケーションビジネス事業室	2012.7	/673.9/キユ/	1201244611
233	いのちをはぐくむ農と食(岩波ジュニア新書)	小泉 武夫／著	岩波書店	2008.7	S/612.1/コイ/	0110912624
234	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

## 【読んでおいしい食と文学】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
235	ひと皿の小説案内 主人公たちが食べた50の食事	ダイナ・フリード／著	マール社	2015.10	/902.3/フリ/	1107924803
236	児童文学キッチン お菓子と味わう、おいしいブックガイド	小林 深雪/文	講談社	2012.2	/909.3/コハヤ/	1201477567
237	作家のおやつ(コロナ・ブックス)	コロナ・ブックス編集部/編	平凡社	2009.1	/910.26/サツ/	1108585819

238	食彩の文学事典	重金 敦之/著	講談社	2014.1	/910.26/シケ/	0111336678
239	がんばれ給食委員長(スプラッシュ・ストーリーズ)	中松 まるは/作	あかね書房	2018.11	/913.6/ナカマ/	0210831731
240	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	1201536495
241	給食室の日曜日(わくわくライブラリー)	村上 しいこ/作	講談社	2012.1	/913.6/ムラカ/	1201383658
242	おかわりへの道(とっておきのどうわ)	山本 悦子/作	PHP研究所	2018.3	/913.6/ヤマモ/	1201794870
243	つまみぐい文学食堂	柴田 元幸/著	角川書店	2006.12	/930.4/シハ/	0110521315
244	味見したい本(ちくま文庫)	木村 衣有子/著	筑摩書房	2018.12	B/596.04/キム/	0111952840
245	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
246	作家のごちそう帖 悪食・鯨飲・甘食・粗食(平凡社新書)	大本 泉/著	平凡社	2014.9	S/910.26/オオ/	1107776831
247	作家のまんぶく帖(平凡社新書)	大本 泉/著	平凡社	2018.4	S/910.26/オオ/	1108971571
248	満点レシピ 新総高校食物調理科(新潮文庫)	須藤 靖貴/著	新潮社	2018.5	TB/913.6/ストウ/	0111873479
249	星ヶ丘高校料理部 偏差値68の目玉焼き(講談社文庫)	樋口 直哉/[著]	講談社	2018.5	TB/913.6/ヒクチ/	0111878624

## 【おいしいものが出てくる絵本】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
250	かこさとしのたべものえほん 1 ごはんですよおもちゃですよ	かこ さとし/文	農山漁村文化協会	2005.3	/596.3/カコ/	0210017678
251	ばばばあちゃんのおもちつき(かがくのとも傑作集)	さとう わきこ/作	福音館書店	1998.9	/596.3/サト/	1200520078
252	ばばばあちゃんのをききたいかい(ばばばあちゃんの絵本)	さとう わきこ/作	福音館書店	2012.11	/596/サト/	0210660848
253	からすのやおやさん(かこさとしおはなしのほん)	かこ さとし/作・絵	偕成社	2013.4	CE/913/カコ/	1201553219
254	からすのおかしやさん(かこさとしおはなしのほん)	かこ さとし/作・絵	偕成社	2013.4	CE/913/カコ/	1201553227
255	からすのてんぷらやさん(かこさとしおはなしのほん)	かこ さとし/作・絵	偕成社	2013.5	CE/913/カコ/	1201553912
256	からすのそばやさん(かこさとしおはなしのほん)	かこ さとし/作・絵	偕成社	2013.5	CE/913/カコ/	1201553920
257	からすのパンやさん(かこさとしおはなしのほん)	かこ さとし/作・絵	偕成社	2010.10	CE/913/カコ/	1201924121
258	おいしいものつくろう(こどものとも700号記念コレクション20)	岸田 衿子/さく	福音館書店	2014.4	CE/913/シラ/	1201613096
259	給食番長(cub label)	よしなが こうたく/さく	長崎出版	2007.6	CE/913/ヨシ/	1201355474

260	ごはんのじかん(ポプラせかいの絵本)	レベッカ・コップ／ぶんえ	ポプラ社	2016.2	CE/93/コツ/	1201645346
261	おさるのジョージピザをつくる	M.レイ/原作	岩波書店	2014.10	CE/93/レイ/	1201672217
262	じゃぶじゃぶじゃぐちくん さわやか手洗い絵本(講談社の幼児えほん)	新井 洋行/作	講談社	2018.2	E/913/アラ/アカ	0210812052
263	バムとケロのにちようび	島田 ゆか/作 絵	文溪堂	1994.9	E/913/シマ/	0210212012
264	マフィンおばさんのぱんや(こどもものとも傑作集)	竹林 亜紀/さく	福音館書店	1996.1	E/913/タケ/	0200456253
265	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
266	14마리의 호박 (韓国語『14ひきのかぼちゃ』)	いわむらかずお/作	Hollym	2010	JE/913/IW/	1201850565
267	샐러드 먹고 아자! (韓国語『サラダでげんき』)	角野 栄子/さく		2011.1	JE/913/KA/	1201850193
268	I will not ever never eat a tomato featuring Charlie and Lola (日本語書名『ぜったいたべないからね』)	by Lauren Child	Orchard Books	2000	JE/93/CH/	1201855507

## 【食に関する豆知識】

No.	書名	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.
269	食事のマナー・安全・栄養クイズ(脳に栄養めざせ!食育クイズマスター)	ワン・ステップ/編	金の星社	2012.3	/596.8/シヨ/	0210562579
270	テーブルマナーの絵本	高野 紀子/作	あすなろ書房	2011.11	/596.8/効/	1201397518
271	まいにちつかうはしてすごい! (たべるってたのしい!)	柴山 ヒデアキ/絵	少年写真新聞社	2016.10	/596.8/マイ/	1201721444
272	キムラ食堂のメニュー(中公文庫)	木村 衣有子/著	中央公論新社	2017.10	B/596.04/キム/	1108840412
273	あんこの本 何度でも食べたい。 (文春文庫)	姜 尚美/著	文藝春秋	2018.3	B/596.65/カン/	0111793785
274	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
275	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

○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。

○貸出し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。)

○「請求記号」とは、本の背に貼っているラベルに書いている記号のことで、本はこの「請求記号」にしたがって並べられています。



**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 オーテピア2階  
TEL: 088-823-4946 FAX: 088-823-9352  
<http://otepia.kochi.jp/library>