

4 専門書

単行本	出版社	内 容
鉄分の撮れる献立集	全国学校給食協会	献立作成のとき、鉄分の基準量がとりにくい……そんな悩みから生まれた献立集です。(指導案付き)
食物繊維のとれる献立集	全国学校給食協会	食物繊維がしっかり摂れる参考献立がメッセージ付きでまた、ポイントとなる食材が分類ごとにまとめて記載されています。(指導案付き)
今ある放射能を消す食事	(株)主婦と生活者	毎日の三度の食事による放射線からの防御が大切。具体的なレシピをとおして、誰でもどこでも放射線被ばくをブロックすることを目的として。
放射能から身を守る食品	(株)文芸社	3.11大地震と津波、それに続く福島第一原発の爆発シーン。原発事故により、土壌や海が広い範囲にわたって汚染されたことにより、体に侵入した放射性物質を排出するための食事、生活スタイルの改善策。
放射能汚染食品、これが専門家8人の食べ方、選び方	東洋経済新報社	各分野のスペシャリストが放射能汚染食品について、新聞・雑誌・TVより分かりやすく解説している。
放射能からママと子どもを守る本	法研	放射線に関する基礎的な知識をはじめ、放射線が子どもたちにもたらす影響、食品や水を安全にとる方法、健康被害を防ぐ具体的な対策について、図解を多用してわかりやすくまとめた解説書。
放射能汚染から家族を守る食べ方の安全マニュアル	青春出版社	基準値超えの放射能汚染で、野菜等の出荷制限や、市場に出回っている食品の心配もあるため、より安心して食べるために食材別の選び方、落とし方、調理法などすぐに実践できる知恵を紹介。
家族を守る！！ 放射性物質を除く食事	総合図書	放射性物質の恐怖を安心に変える正しい知識と食事、調理の工夫を紹介。
これから100年 放射能と付き合うために	亜紀書房	目をそらさない、忘れない。福島第一原子力発電所の事故から、健康被害の実態、食の安全性について現状の把握や、今から自分でできる放射能対策について記されている。
除染食品のすべて 子どもを放射能から守る	泉書房	除染(放射性物質の除去)、食品レシピ、放射能に負けない除染レシピ、80品公開。
放射性物質から 身を守る食事法	河出書房新社	原発事故で拡散した放射能から身を守るためにはどうしたらよいのか。生野菜や果物の摂取ががんの放射線療法の副作用を低下させる事実に着目した福島県在住の医師による緊急アドバイス。
放射能汚染から命を守る 最強の知恵	コスモトゥーワン	爆心地1.4キロで奇跡的に生き残った70名から学ぶこと。
みんなの防災ハンドブック	ディスカバリー トゥエンティワン	4コマの防災ブログ、防災の知識が分かりやすく紹介されている。

単行本	出版社	内 容
食卓にあがった放射能	七つ森書館新装版	原子力時代の末期症状による大事故の危険性と、放射能廃棄物が垂れ流しになっていくことに対する危惧があり、原発事故による食品汚染問題に備える。
子どもたちを放射能から守るために	亜紀書房	大切な子どもたちを放射能から守るために何をしたらいいのか、チェルノブイリ原発事故の医療支援をした医師からのアドバイス。
被ばくと発がんの真実	ベストセラーズ	東大病院の放射線医としてがん患者の治療に長年携わり、被ばくと発ガンリスクについての関係、子どもたちの健康、内部被ばく、食料汚染、ホットスポット問題など、データ分析を踏まえて導いた結論は大きな説得力がある。
福島原発事故 放射能と栄養	宮帯出版社	放射性物質の「食」への汚染が懸念されるなか、福島原発事故後の「食」についての不安を解消。食事の重要性、汚染食品を食べる時の具体的な心得、調理法、放射線とは何か？について分かりやすく解説。
チェルノブイリ 放射能と栄養	実業公報社	放射能とは何なのか、健康に与える影響。食物の摂取などによる間接的な被ばくが大きくなった現代、食品の調理法によって、いかに放射エネルギーを減らすことができるか、科学的根拠をもとに詳しく分かりやすく解説。
これでわかる食の安全読本	合同出版	現在、日本では、科学物質汚染から食の安全を守るべき規格や基準が、国際的基準にあわせて大幅に緩和されてきているため、私たちのなすべきことを考えるテキスト。
自分と子どもを放射能から守るには	世界文化社	放射能が降った自分たちの大地で家族を守り、生きていくために知っておくことを、実際にどうすればよいか分かりやすい言葉で書かれている。
これで安心放射能を落とす下ごしらえ	中央公論社	食品による内部被ばくは、家庭でのひと工夫で防げる。食材の選び方、安全な食べ方を70点以上のイラストで紹介。



貸出期間:原則 1 週間

(多くの方が利用できるように)

申込方法:FAX でお申し込み願います。

調整後、貸出月日等を連絡いたします。

詳しい記事内容は各出版社のインターネット

でお調べください。

単行本	冊数	出版社	内 容
ワークショップでつくる食のアイデア集	2	全国学校給食協会	“食”を教材として、さまざまな教科やクラスで活用できるワークショップのアイデア(=手法)をまとめてあります。 著者が実際に行った授業例とともに紹介されています。
小学校で大人気の「給食」レシピ	10	PHP研究所	全国各地の学校給食から集めた、子どもたちに大人気のレシピがたくさん掲載されています。 簡単調理で栄養バランスたっぷりです。おいしさ・栄養・百点満点子どもが喜ぶ100レシピ。
おうちで スクールランチ39	4	群羊社	全国各地の四季折々の人気No.1の給食レシピが紹介されています。家庭用にもアレンジされてありますので、親子料理教室などでもご活用できます。子どもの“好き”が“元気が”“楽しい”が見えてくるレシピ集です。
図解 おもしろ 子ども菜園 —教室、ベランダ、軒先で—	5	農山漁村文化協会	小学校の生活科や中学校の技術家庭科で実際に栽培授業に取り組んだ実践が豊富に紹介されています。
組み合わせ自由 3 段式 学校給食の献立	2	群羊社	主菜、副菜①、副菜②の 30 品から、1 品ずつ好きな組み合わせを選び、これに主食のごはんと牛乳を組み合わせると、エネルギー約 650kcal・塩分 2g 未満の献立が 27,000 通りできます。



単行本	冊数	出版社	内 容
朝ごはんは 元気のもと	1	少年写真新聞社	子どもたちに本当に伝えたい食育を、イラストや漫画でわかりやすく解説する食育図鑑。 朝ごはんの大切な働きを学ぶとともに、子どもたち自身が積極的に自分の朝ごはんを振り返り、実践することができる内容です。
子どもの脳は、朝ご はんで決まる！	1	小学館	かしこい脳は毎日の食事で作られます。一日の学習効果を上げるには、朝、何を、どのようにして食べればよいのでしょうか。脳の仕組みと働きを確認しながら、脳が元気に活動するために必要な食べ物は何か、しっかりチェックしてみましょう。
子どもの脳は 食べ物でかわる。	1	PHP 研究所	頭の良しあしは、遺伝ではなく栄養素なのです。 腸内細菌等体内微生物の影響や、子供が食べる毎日の食事によって大きく変わることなどを伝えています。また、食品添加物などにも触れ、子どもたちにホンモノの食べ物を食べさせましようと呼びかけています。
具体的な対応がわかる 気になる子の偏食	1	チャイルド本社	「食べなくてもこの子はしょうがない・・・」と。あきらめないでください。幼児期の対応が、後の食の広がりにつながります。



	冊数	出版社	内 容
食べない子が変わる 魔法の言葉	1	辰巳出版	子どもの食への正しい理解と食卓が楽しくなる声かけで「食べない子」が「楽しく食べられる子」にかわる！ レシピや調理のテクニックに頼らず、我が子との楽しい会話が「少食」「偏食」を解決に導く…。 まったく新しいアイディアの偏食解消対策になっています。
キッチンと分かる 栄養学	1	西東社	5つの特徴 ○ マンガと図解でビジュアル開設 ○ 栄養学の「いま」がわかる ○ 栄養と健康の「しくみ」がわかる ○ 食卓への活かし方がわかる ○ データがぎっしりな栄養事典
スポーツ栄養教室	1	女子栄養大学	たたかう体をつくる38レシピ。 スポーツをする人の食事の10のポイントや水分補給、目的別スポーツ栄養学等分かりやすく解説されています。
ジュニアアスリートの 栄養食事学	1	ソーテック社	必須栄養素の基礎知識、朝夕ごはん、お弁当、試合前、試合当日の食事。 体重増減、免疫アップ、ジュニア選手の食事と栄養のポイントが分かりやすく満載されています。



単行本	冊数	出版社	内 容
弁当の日が やってきた	1	自然食通信社	子ども・親・地域が育つ香川・滝宮小学校の「食育」実践記。 それは2001年、ひとりの小学校長の「親は手伝わないで」というささやかな提案から始まる。 月に一度給食をストップし、5・6年生全員が家で弁当を作るという全国初の試み。
続けられる おべんとう	1	誠文堂新光社	毎日無理なく作るための手間なしレシピと美しい詰め方のコツ。時間をかけずに作れるメインのおかず、イベントべんとう、サンドイッチべんとう、そして普段のおかずにも役に立つたくさんの副菜等も掲載されています。
栄養素 キャラクター図鑑	1	日本図書センター	女子栄養大学栄養クリニックとのコラボで誕生。 栄養素はおもしろい。 食べることが楽しくなる基本の栄養素をキャラクター化。
Excel 最強の教科書	3	SBクリエイティブ	すぐに使えて、ずっと役立つ「成果を生み出す」超エクセル仕事術。誰でもすぐに利用できる、ノウハウを一冊に凝縮してあります。



	冊数	出版社	内 容
(新)食生活 パーフェクトブック	1	少年写真新聞社	10代のうちに知っておきたい食生活に関する知識とその実践方法を紹介。 朝食欠食、ダイエット、偏食、生活習慣病などの課題を取り上げ、その問題点を分かりやすく解説しています。先生と生徒役の動物キャラクターを設定しているのが特徴です。
(新)外食・コンビニ・惣菜のカロリーガイド	1	女子栄養大学	日常生活でよく食べる料理や食品を約740点集め、＜外食編＞＜コンビニ・総菜編＞＜市販食品編＞に分類し、その栄養価の情報を写真とともに表示しています。
(新)好き嫌いを なくす幼児食	1	女子栄養大学	月刊『栄養と料理』に1998年1月号から12月号まで「とり分け幼児食」として連載されたものに、加筆、訂正して1冊にまとめた本。調理法や、食品グループごとに食べやすくするための調理のポイントが書かれています。
(新)どうして野菜を 食べなきゃいけないの？	1	新星出版社	親子で一緒に学べる栄養学。「栄養がわかる」「食べものがわかる」「体のしくみがわかる」の3部構成になっており、イラストでわかりやすく解説しています。



	冊数	出版社	内 容
(新)女子アスリートの食事と栄養	1	メイツ出版	女子の特性に合わせた「食」の基本をおさえ、パフォーマンスを高める体の作り方について下記の5つの内容を掲載。 ○女子アスリートが注意したいこと ○パフォーマンスを上げる女子アスリートの食事術 ○栄養の基礎知識 ○食事の基礎知識 ○女子アスリートの栄養摂取の Q & A
(新)入門食育実践集	1	全国学校給食会	小・中学校・特別支援学級で実際に行われた食の関する授業を23例掲載。算数や外国語活動に至るまで、いろいろな教材・領域での食育実践をわかりやすくまとめています。
(新)ICT 活用食育実践集	1	全国学校給食会	食育で ICT をどう活用するか、ポイントをわかりやすく解説。実際に小・中学校で行われた授業実践例は指導案に沿った「本時の目標」「食育の視点」「指導計画」を示し、授業の流れを写真や板書等でわかりやすく展開しています。

