

# 食育に関する本

## 食育は一生のテーマ

ごあんない

## 講師佐々木十美さんの本

公民館図書室には、家庭教育やこどもの健康、食育に関する本が多数あります。  
読みたい本の予約は、電話でも承ります。  
どうぞお役立てください。

### 公民館図書室利用案内

#### 利用登録をしていない方

登録申し込みをしていただくと利用者カードをお渡しします。

#### 本を借りるとき

利用者カードを提示していただき、2週間10冊まで貸し出します。  
期限を守って利用してください。  
本が汚れたり、失くした場合は弁償していただくことがありますのでご注意ください。

#### 本の返し方

公民館図書室、移動図書館バスかもめ号どちらへでも返すことができます。  
図書室が閉まっている時は、ドア前の返却箱にお入れください。

【連絡先】 羅臼町公民館図書室 電話 0153-87-2004

ごあんない  
■公民館図書室開室時間  
月曜～土曜、祝日  
10:00～20:00  
日曜日 10:00～17:00  
■休室日 月末金曜日



# 講師 佐々木十美さんの本

親力つむぎ講演会演題

## 「今からでも遅くない 正しい味覚の育て方」

～給食で子ども達につたえてきたことを家庭でも～



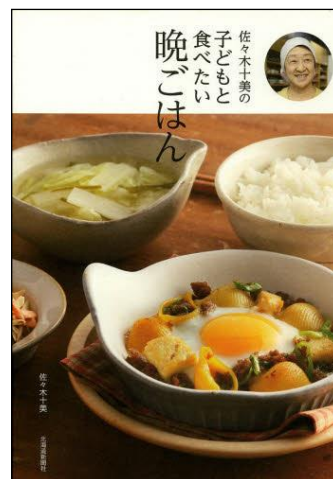
### 「おうちで給食ごはん」北海道新聞社

全国食育都市ランキング第1位、「置戸町の給食」をおうちごはんアレンジ、63品のレシピ大公開。



### 「子どもと食べたい晩ごはん」北海道新聞社

“日本一”置戸の給食に40年。味覚を育てるプロの技『おうちで給食ごはん』待望の続編



### 「日本一の給食 すべては子どもたちのためにおいしさと安心を追求する給食の母の話」 学研パブリッシング

給食ひとすじ40年。子どもの味覚を育てる管理栄養士・佐々木十美さん。北海道の小さな町・置戸町で作られる「日本一の給食のひみつ」と、十美さんの「食を通じて伝えたい思い」が一冊になりました。給食名物・カレーの完全レシピも公開。



# 衝撃! 学校給食 そして 日本<sup>の</sup>食卓で起きている事



## 「変な給食」「もっと変な給食」

衝撃! 爆笑! 鳥肌もの! これがいまどきの学校給食だ! 雑煮と食パン? 黒糖パンに味噌汁? 子どもたちは大丈夫か? 超ミスマッチ・油と砂糖責め・貧乏給食・お菓子給食・居酒屋給食。総勢73点、全国の変な給食を写真で紹介。



## 「家族の勝手でしょ!」

### 「普通の家族がいちばん怖い」

お菓子で朝食、味噌汁回し飲み、夫と妻の昼飯格差、赤ちゃんの一人食べ、家庭のネットカフェ化-食卓ナマ写真が映し出す今どきの家族像とは? 前作『普通の家族がいちばん怖い』に続く、10年以上に及ぶ徹底的な食卓調査の集大成。



## 食育基本法って?

### いつ出来たの? 目的は?

平成17年6月10日、第162回国会で食育基本法が成立し、同年7月15日から実施されました。

また、この法律が制定された目的は、国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育むことができるようにするため、食育を総合的、計画的に推進することにあります。

なお、この法律の全文は、内閣府ホームページ (<http://www.cao.go.jp/>) でご覧いただけます。



# 食育ってなんだろう？



「食」は人の身体と心をつくる

「食」は人と人をつなぐ

「食」は文化を伝える

「子育てハッピーアドバイス笑顔いっぱい食育」松成容子 明橋大二著

ママの気持ちに寄り添って書かれたイラストがたっぷりの読みやすい本です。国家が強制するものではなく家族や社会が抱える現実を踏まえた食育を一。嬉しいアドバイ스가詰まっています。



- 「子どもの味覚を育てる」ジャック・ピュイゼ著  
いまフランス全土で実践されている「味覚を目覚めさせる授業」の考案者による完全ガイドブック。三國シェフ推薦書！
- 「食育で子どもの育ちを支える本」  
～食育カリキュラム&家庭・地域へ向けての食育支援～ 高橋美保著  
園や家庭で行う具体的な方法について紹介。
- 「子供と一緒にメシ炊け！だしとれ！食育道場」菱沼孝之著
- 「子どもに食べさせたくない食品添加物」芽ばえ社

「食がこどもたちを救う 新食育革命」服部幸應著

食品添加物、農薬、ダイオキシン…。危険な食品・食生活がこどもたちの心身に及ぼす害とは？ 無気力なこども、キレるこどもにしないための賢い食生活のあり方や、元気をくれる家庭料理を紹介。

## 食育は大人の義務

食育の三本柱は、  
「食の安全性」「食を通じた絆」「食糧問題」

「大人の食育」服部幸應著



家族で食卓を囲むのは週に二～三回、外ではファストフードや高脂肪食という大人が、いったいどうやって子供たちに食の大切さを伝えるのか。味覚のセンスアップ法、三ツ星シェフの素顔、『鉄人』番組の舞台裏から日本の「食育」の現状まで、服部校長の縦横無尽・名講義。