

鷺宮図書館 第1回個性づくりテーマ展示

食育と子どもの健康

体をつくるうえで大切な食事。

そんな食事にスポットライトをあてる、『食育』をご存知でしょうか？

どんどん大きく育つ子どもたちの体や健康を、食育を通して考えてみませんか？

鷺宮図書館では「食育」をテーマに展示を行います。

参考になる図書を取り揃えておりますので、是非ご覧下さい。



展示場所	鷺宮図書館 5階書架
展示期間	2011年6月25日(土)～8月24日(水) *休館日：毎週木曜日・館内整理日(毎月最終金曜日)
問合せ先	鷺宮図書館 中野区鷺宮3-22-5 (03) 3337-1044

食育

現代は食育の時代といわれています。2005年に食育基本法が制定されて「食育」という言葉が広く知られるようになりました。

背景

現代に入ると、様々な食の問題が見られるようになりました。

- ・栄養バランスの偏り
- ・日本型食生活から欧米型食生活への変化
- ・肥満・生活習慣病の増加
- ・過度の痩身志向
- ・食の安全

このような背景のもと、健全な食生活を取り戻す指針として2005年、「食育基本法」がつくられました。

食育基本法（2005年6月17日 法律第63号）

（前文より抜粋）

子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていくためには、何よりも「食」が重要である。今、改めて、食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置づけるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている。

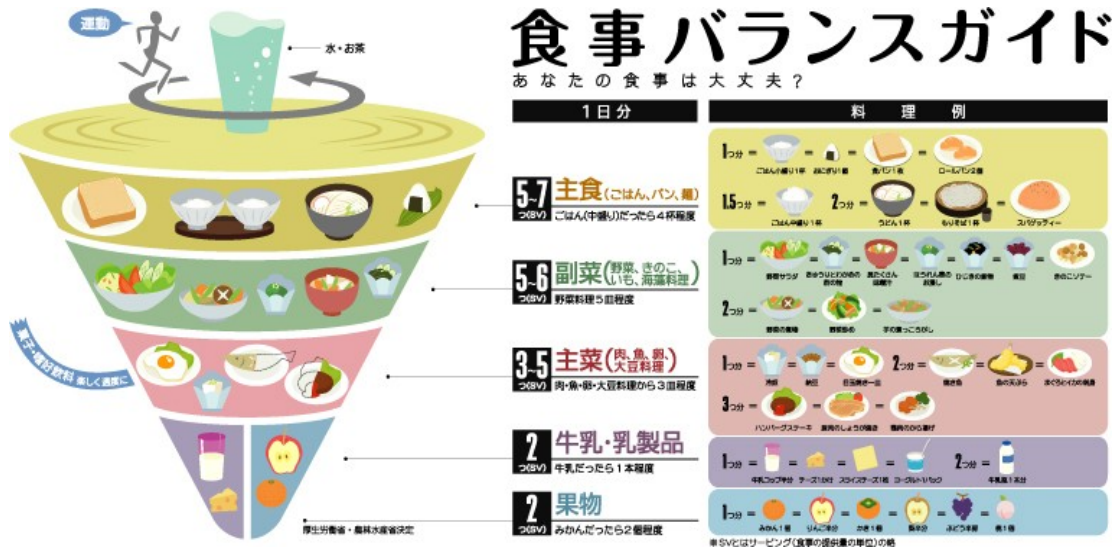
この「食育基本法」に基づいて、家庭・学校・自治体を中心に国を挙げて食育を推進しています。

中野区での取り組み

中野区でも食育についての取り組みが行われています。

1) 楽しい食事づくり 2) 子供と一緒にキッチンへ 3) 食物を栽培してみよう
の3つの視点で区民運動が行われています。

詳しくは『中野区食育推進アクションプログラム』（地域F54A）に記載されています。こちらにも展示していますので、ぜひご参考下さい。



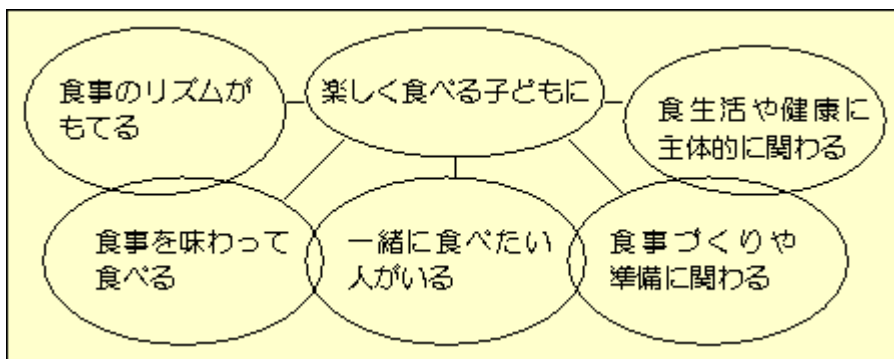
上記の図は、厚生労働省と農林水産省が作成した1日に必要な食事の摂取量とメニューが一目でわかる「食事バランスガイド」です。

こちらを参考にすると一日、「何を」「どれだけ」食べたらいいか判断できます。5つのグループのどれが欠けてもバランスのコマは倒れてしまいます。子どもが健康に食べていくためにもバランスのとれた食事が必要です。

バランスのいい献立などお悩みでしたら、料理のレシピが載っている本もたくさん展示しています。ぜひご参考下さい。

<楽しく食べよう>

子どもが毎日の食事を楽しむのも食育の第一歩です。楽しく食べることは食欲や生きる意欲にもなっていきます。食事のお手伝いをしたり、食卓を家族で囲むなども、大切な食育です。



出典 厚生労働省HP「楽しく食べる子どもに」



展示図書紹介

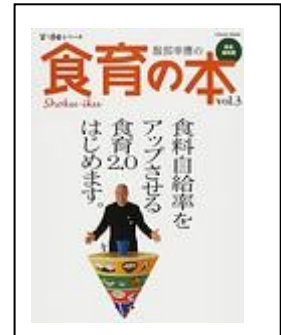


服部幸応の食育の本

Vol. 3

ローカス

「選食力をやしなう」「食事作法を身につける」「地球の食を考える」の3つが「食育」の基本。食育基本法の制定に力を注いできた服部幸応が、食育の必要性和これからの食育について詳しく解説。



498.5 ハ

食事バランスガイド

早淵仁美 / 著

農山漁村文化協会

健全な食生活を送るため、1日に「何を」、「どれだけ」食べたらよいのかを知る手段として厚生労働省・農林水産省により策定された「食事バランスガイド」をわかりやすく解説。その見方・使い方はもちろん、簡単活用術も紹介する。



498.5 ハ

展示図書リスト

(請求記号順)

書名	著者名	出版社	出版年	請求記号
学校と家庭で育む子どもの生活習慣	日本学校保健会 出版部	丸善出版	2011	374.9 ガ
食育はみんなのスタートライン	松原邦宜／監修	合同出版	2008	374.9 シ
食育実践ハンドブック	篠田信司／編	三省堂	2007	375 シ
子どもの脳を伸ばす親壊す親	大島清	海竜社	2009	379.9 オ
子どもを生活習慣病にしない食卓	北川博敏	主婦の友社	2010	493.9 キ
子育て・子育てを支援する子どもの食と栄養	堤ちはる／編・著	萌文書林	2011	493.9 コ
歯で守る健康家族	丸橋賢	現代書館	2006	497 マ
五感イキイキ！心と体を育てる食育	小川雄二 中田典子	新日本出版社	2011	498.5 オ
家族みんなで楽・らく食育	みんなの食育／ 編・著	日本標準	2007	498.5 カ
脳力をアップする！子どもの食育が よくわかる本	葛西奈津子	メイツ出版	2007	498.5 カ
食育のすすめ	服部幸応	マガジンハウス	2006	498.5 ハ
子どもの「おいしい！」を育てる	浜美枝	すばる舎	2007	498.5 ハ
図解食育	藤沢良知	全国学校給食協会	2007	498.5 フ
子どもが野菜嫌いでは何が悪い！	幕内秀夫	バジリコ	2010	498.5 マ
<食育>明日からできる10の提案	幕内秀夫	かもがわ出版	2004	498.5 マ
親子で始める「野菜果物食」生活	吉田尚弘	現代書林	2007	498.5 ヨ
子どもごはん	服部幸応／監修	小学館	2006	599.3 シ

《 食育について調べてみよう！ 》

鷺宮図書館の展示本以外にも「食育」に関する資料や情報はたくさんあります。
ここでは、そのさがし方についてご紹介いたします。

◎ 食育に関連する「キーワード」から調べよう

・「食育」で取り扱われているテーマはたくさんあります。ご自分の気になるキーワードから調べてみましょう。

食育／食育基本法／食事バランスガイド／食料自給率／食の安全／食品ロス／地産地消／農業教育／食品添加物／有機農業／食品表示／伝統野菜／郷土料理

◎ 図書資料で調べよう

☆テーマの棚からさがす

< 関連分野の請求記号 >

家庭教育 379.9 / 衣食住（食文化） 383 / 小児科学 493.9 / 食品・栄養 498.5
食品工業 588 / 農業 610 / 野菜づくり 626.9 / 畜産業 640

☆ 図書館の蔵書をさがす

・図書館にある利用者開放端末の「蔵書検索」ページで書名やキーワードを入力して検索できます。
パスワードを登録いただければ、端末から直接ご予約いただけます。
(一部貸出ができない資料もあります)

○ 中野区立図書館ホームページ <http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

○ 中野区立図書館ホームページ（携帯）

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/i/>

こちらからも中野区立図書館の蔵書検索・予約が可能です。

パスワードの登録の他にメールアドレスの登録も合わせて必要となります。

☆中野区以外の図書館の蔵書を調べる

・東京都立図書館ホームページ <http://www.library.metro.tokyo.jp/index.shtml>

○ 東京都公立図書館横断検索 <http://metro.tokyo.opac.jp/>

東京都内の公立図書館の蔵書約 4500 万冊を一括して検索できます。

○ 専門図書館ガイド <http://metro.tokyo.opac.jp/tml/trui/>

東京都内および近県にある専門図書館等を分野から検索できます。

◎ 中野区立中央図書館のデータベースサイトから調べよう

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイトを無料でご利用いただけます。

「日経テレコン21」	1975年からの日経4紙（経済・産業・金融・流通）の新聞全文検索、日経出版の雑誌記事全文の検索が可能
「聞蔵Ⅱビジュアル」	1945年から当日の新聞までの記事が検索可能。 週刊朝日（2000年4月から）の記事も検索可能
「官報情報検索サービス」	1947年5月3日以降から当日発行分までの官報が検索可能
「MAGAZINEPLUS」	一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能

利用方法については、中野区立中央図書館にお問い合わせください。

◎インターネットで調べよう（2011年6月10日現在）

【中野区公式ホームページ】 <http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/>

- ・平成19年10月に策定された「中野区食育推進アクションプログラム」の取組をご覧ください。
- ・中野区食育事業マスコット「うさごはん」について知るならこちらから！

【農林水産省】 <http://www.maff.go.jp/>

- ・食事バランスガイドや2011年3月に食育の取組の一環としてたちあげた「マジごはん計画」を紹介しています。
- ・こどもページでは、「こども農林水産白書」（平成22年11月）をご覧ください。

【文部科学省】 <http://www.mext.go.jp/>

- ・食に関する指導の充実や学校における食育の生きた教材となる学校給食の充実を推進する取組を紹介しています。

【厚生労働省】 <http://www.mhlw.go.jp/>

- ・国民健康・栄養調査結果や「食生活指針」をご覧ください。

【Yahoo! きっず食育・レシピ】 <http://contents.kids.yahoo.co.jp/shokuiku/>

- ・「きっずかてごり」から、こどもにもわかりやすい食育に関するさまざまなサイトを調べることができます。

【東京都中央卸売市場】 <http://www.shijou.metro.tokyo.jp/>

- ・市場での食の安全・安心対策について紹介しています。
- ・「for Kids」ページもあります。

【全農】 <http://www.zennoh.or.jp/>

- ・食と農を知る「食農教育」について紹介しています。



図書館からのお知らせ

おはなし会を行っています。ぜひお立ち寄りください。

場所： 鷺宮図書館 4階児童室

毎週金曜日（館内整理日の場合は翌日土曜日）

毎月第二土曜日（うさぎおはなし会 ・ 0～3歳児対象）

*詳しい日程は図書館の案内や図書館員にお尋ねください。

図書館からのお願い

図書館の本は区民の大切な財産です。

本の水濡れが多くなる季節です。本を水で濡らさないよう、お気をつけください。

突然の雨やペットボトル・水筒などの水で濡れないよう、

本をビニールの袋に入れるなど、ご配慮をお願いいたします。

水濡れがある場合は、弁償していただくこともあります。ご了承ください。

