

「食べる」を読む



毎日元気に過ごすために、「食事」はとっても大切です。
おすすめの「食事の本」・「食べ物の本」をご紹介します！



栄養のことについて知りたいときは…

書名	著者	出版社	NDC
NHK 出版健やかな毎日のための 栄養大全	上西一弘／[ほか]監修	NHK 出版	498.5
新栄養の教科書	大久保研之／著 深津章子／著	新星出版社	498.5
なにをどれだけ食べたらいいの？	香川明夫／監修	女子栄養大学出版部	498.5
たんぱく質早わかり	女子栄養大学出版部／編	女子栄養大学出版部	498.5



おいしく食べて健康に！ 料理の本はここで紹介したほかにも NDC596 の場所にたくさんあります

書名	著者	出版社	NDC
日本の食材図鑑	レジア／編	新星出版社	498.5
効率よく栄養をとる食べ方&保存の コツ事典	吉田企世子／監修	ナツメ社	498.5
体と心の不調が消えていくゆる食事術	圓尾和紀／著	マイナビ出版	498.5
野菜売り場の歩き方	青髪のテツ／著	サンマーク出版	626



「食」-いろいろな角度から読む

書名	著者	出版社	NDC
世界の郷土ごはん	青木ゆり子／監修	パイインターナショナル	383.8
世界のへんな肉	白石あづさ／著	新潮社	B383.8 596.0
今日もごちそうさまでした	角田光代／著	アスペクト	596.0
この1冊で安心!きれいな 食べ方&ふるまい	樋口智香子／著	ナツメ社	596.8
いのちの食べかた	森達也／著	KADOKAWA	648.2
★江戸落語で知る四季のご馳走	稲田和浩／著	平凡社	779.1

NDC とは

本を内容別に分類するために図書館の本の背に貼ってある数字のことです。
この数字が同じものは「同じ分野の本」ということになりますので、
この数字を頼りに図書館の本を探してみてください。

「B」は「文庫」の意味
他にも「K（児童書）」「ZB（料理の本）」などがあります 書いた人の名前や、本の題名の頭文字

B383.8 シ
NDC





おなかがすいちゃう！おいしい絵本

書名	著者	出版社	おすすめ
くだもの	平山和子／さく	福音館書店	乳幼児
しろくまちゃんのほっとけーき	わかやまけん／え	こぐま社	幼児
おまたせクッキー	パット＝ハッチンス／さく	偕成社	4歳～小学生
ゼラルダと人喰い鬼	トミー・ウンゲラー／作	評論社	小学生



目指せ！たべもの博士！ 子どもから大人まで楽しめる本です

書名	著者	出版社	おすすめ
くらべてわかる食育ずかん(1～3巻)	「くらべてわかる食育ずかん」編集室／[編]	理論社	小学1・2年生～
★かき氷 	細島雅代／写真 伊地知英信／文	岩崎書店	小学1・2年生～
キッチン実験室		オレンジページ	子どもと一緒に
手で食べる？	森枝卓士／文・写真	福音館書店	小学3・4年生～
世界の納豆をめぐる探検	高野秀行／文・写真 スケラッコ／絵	福音館書店	小学3・4年生～

本が見つからない場合はカウンターへお尋ねください！

「おなかがすいちゃう！おいしい絵本」「目指せ！食べ物博士！」で紹介した本は、子どもコーナーにあります。

(★)がついているものは、「かわぐち電子図書サービス」でもご利用いただける資料です。

図書館の検索機では、自分でキーワードを入力して本を探すことができます。ぜひご利用ください。

※「かわぐち電子図書サービス」は市内在住の方のみご利用いただけます。

『カレーライスを一から作る』

前田亜紀／著 ポプラ社

グレートジャーニーで有名な探検家・関野吉晴氏の大学の授業を取材した作品です。

9か月にわたって、カレーライスを一から作ります。

小さい子には、こちらの絵本もおすすめ！

『カレーライス』小西英子／さく 福音館書店

図書館司書からのおすすめ



『作家の手料理』

秋山十三子／[ほか]著 平凡社

本に出てくる料理を再現してみたいと思ったことはないでしょうか。この本は、そんな気持ちを抱いたことのある編者が、向田邦子、水上勉、内田百閒など著名な作家たちの綴った、料理にまつわる文章をまとめた短篇集であり、レシピ本です。細かな分量や手順の記載がないものも多いですが、読んだ後、貴方の料理のレパートリーが1つ増えるかもしれません。

川口市の取組

◆『川口市健康生きがいづくり計画・食育推進計画』

インターネットからダウンロードできるほか、図書館でも閲覧・貸出ができます。



◀ 健康生きがいづくり計画・
食育推進計画(第三次)



◀ 健康増進・生きがいづくり・
食育推進に関するお知らせ

掲載した情報は 2025 年 5 月現在のものです