

図書館だより6

No.38

2018
月号

読んで学んで 食べて学ぶ

6月といえば、衣替え、梅雨、紫陽花、時の記念日、父の日、ジューンブライドなど。今年は、ワールドカップサッカーを思い浮かべる人もいるのでは…。あまりなじみがないかもしれませんが、6月は「食育月間」でもあるんです。「食育」は、食を育てると書きます。(詳しくは下記参照) 食べることは、生活の基本です。食べないと、健康な体を維持することもできません。そして、食べることは、生きる力にもつながります。ということで、今月は「食」に関する本を集めました。あまり難しく考えず、まず「食」について考えてみることから始めてみませんか。

「食育」とは、

- ①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
- ②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こと

「食育基本法(平成17年6月制定)より」



和食いちねんせい

検見崎聡美 著
日本文芸社
596円



いのちの食卓

辰巳芳子 文
マガジンハウス文庫
596円



季節の果実をめぐる 114の愛で方、食べ方

中川たま 著
日本文芸社
596円

だしのとり方、計量の仕方、材料の切り方、定番料理の作り方など、知っているようで、知らなかった和食の基本を学んじやおう。漫画とイラストを使ってわかりやすく紹介しています。今日のご飯は和食で、キマリ!

食べるということは、呼吸と等しく、いのちの仕組みに組み込まれているもの。食べることは生きることだと。何をどう食べていけばいいのかが、「食」について大切なことがたくさん書かれています。

季節の果物を、そのまま味わうフレッシュなメニューや保存が効くストックメニューなど、それぞれに果実をおいしく味わい楽しむメニューがたくさん。著者の果実に対する思いが感じられる一冊です。



こどもキッチン、 はじまります。

こどもキッチン主宰
石井由紀子 著
はまきさるこ 絵
太郎次郎社エディタス
596円



あかまんま双書Vol.1 ふるさとの味を 訪ねて

野澤キミ・遊庵 作
小鹿野町
5596円



子どものからだと こころが育つ! 6歳までの食事のホント

山口真弓 文
すばる舎
493円

たいたり、つぶしたり、むいたり、まぜたり、ちぎったり…。子どもたちは台所が大好き。子どもの「できる・やりたい」動きを、取り入れたレシピを紹介しています。小さな子どもに、台所仕事をさせるコツや見守る心構え、道具の選び方なども紹介しています。

平成5年発行、あかまんま双書の第1巻。この本は、秩父 小鹿野地方の郷土料理を季節ごとに、写真やイラスト、料理にまつわるよもやま話などをまじえて紹介しています。もちろん郷土料理のレシピもあります。懐かしい料理を作ってみてはいかがですか。

いつ、なにを、どのように食べさせればいいのか、子どもの年齢や発育にあわせて、6歳までのからだ食の基本について解説しています。離乳食のレシピや親子で一緒に作れるレシピもついています。

図書館 BEGINNER

ワンポイント情報



図書館って、「本」しかないと思っている人いませんか～!

図書館は、「本」だけではなく。視聴覚資料とよばれる「CD・DVD・ビデオテープ」もあります。(本館のみ)「本は読まないから図書館へ行って見つからない。」なんてこと言わないで、ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか?館内で、視聴することもできますよ。DVDを一人でゆっくり見たり、CDを聴いたりして、休日を過ごすのも、たまにはいいかも。あっ、もちろん無料ですよ。

そんな図書館初心者に、おすすめ視聴覚資料はこちら!

DVD

ハリー・ポッター シリーズ
J.K.ローリング 原作
ダニエル・ラドクリフほか 出演

C D

NHK昭和名人寄席 杏 (CD5枚組)
八代目 桂文楽
五代目 古今亭心ん生 ほか

6月は食育月間

6月は「食育月間」です。
そこで、保健課の管理栄養士
新井今日子さん、湯山弘子さん
に「食育」についてお話を伺いま
した。

「食育」は、 きっかけづくりから

「食育」ってなんだか難しそうですが、小さい
うちからはじめるとしたら、どんなふうにはじ
めたらいいですか。

食育に関しては、保育所や幼稚園でもいろい
ろな形で取り組んでくれています。
家庭で小さいころから少しずつ始めるとし
たら、絵本の中に出てくる野菜やくだものなど、
食べものに興味をもたせることから始めて
みたらどうでしょうか。
本物そっくりの料理やおいしそうに食事をし
ているところがあったりすると子どもも興味
を持ちやすいと思います。

絵本の読み聞かせから、「食育」につなげて
いくということですか。

「しろくまちゃんのホットケーキ」という絵本
がありますが、その絵本を読んであげられる
年齢になると、子どもはきっと絵本のしろく
まちゃんと同じようにホットケーキを作ってみ
たくなと思います。
そうになったら、一緒にホットケーキのような、
おやつ作りからはじめてみたらどうでしょ
うか。今はなんでも買ったほうが、手軽で安い
おいしいからと、自分で作ることをしなく
なってきたかもしれません。でも、子どもが
やりたいと思っているときに、一緒にやってみ
ることからはじめたらいいと思います。



しろくまちゃんの
ほっとけーき

わかやまけん 作
もりひさし 作
わだよしおみ 作
こぐま社
E7

おにぎり

平山英三 文
平山和子 絵
福音館書店
E1



そこからだんだんと、野菜の皮をむいたり、ト
ントン切ったり、いろいろできるようになって
きます。子どもの成長に合わせて、かかわり
方を考えながら、やってみてください。なんでも
そうだけど、実際に体験してみることが大事
だと思います。

きっかけづくりが大事ということですね。
なにがきっかけがあると、一緒に取り組めま
すね。

ぜひ、親子で一緒に台所にたってほしいです
ね。最初は、ホットケーキの粉をクルクルまぜ
たり、フライパンに流し込んだり、ひっくりかえ
したりするだけでも楽しいと思うんです。ある
いは、お米を研いで炊いて、おにぎりを作っ
たりするのもいいと思います。ご飯の炊ける音
や炊けたときのおいを感じたりすることも
できるので。

正しい「食」選び 選択する力をつける

「食育」を食生活面からみると、どんなことを
考えていけばいいですか。

小学校の高学年になると、家庭科で朝食の
献立を栄養のバランスを考えながら立てる
学習があります。私たちの体は、毎日の食事
が基本です。ですから、何をどう食べたら
いいかを、自分で考え、選択する力をつけ
ていかなくはなりません。そのためには、子
どものころから、バランスのよい食事や正しい
味覚を育てることを心がけてほしいです。



湯山弘子さん

「食育」 を考える



新井今日子さん

それが身につくと、高校生ぐらいになったと
き、「自分は何をどう食べるか。」という「食」
を選択する力がついてきます。子どものころ
の食生活はとても大切です。忙しい生活の中
でも、できれば外食の味付けや冷凍食品の
味に慣れてしまわないように、気をつけて
いってほしいですね。

げんきをつくる食育えほん2
じょうぶなからだを
つくるたべもの

吉田隆子 作
せべまさゆき 絵
金の星社
Eセ



バランスのよい食事に正しい味覚ですが。

どちらも「和食」を中心に考えていけばいい
と思います。ご飯、汁物、おかずという基本を
おさえて献立を考えてみてください。おかず
も季節の野菜を使ったものにすれば、季節の
食材を知ることにもつながります。和食は、
出汁が基本ですから、味も薄くて、食材そ
のものの味が楽しめます。そこから、本物の
正しい味覚が身についていきます。



おいしいね。
まずはおだしで。

後藤加寿子 著
文化出版局
596

郷土料理 地域の食文化を考える

郷土料理を継承していくことも、「食育」です
よね。

そうですね。今月は、いきいき館と両神ふるさと
総合会館で郷土料理「つとっこ作り」の教
室を開催します。栃の葉でもち米、小豆を包
んで鍋でゆでたものです。昔は、お茶つみや
お蚕、畑や田仕事など忙しい時期に作り、こ
じゅうはん(おやつ)として食べたということ
です。
今ではあまり作られなくなっているのに、
教室として開催し、郷土の味とその作り方を
たくさんの人に知ってもらえればと思います。
両神ふるさと総合会館での開催(下記参照)
は、親子の方を対象にしていますので、子ども
と一緒に作ってみたい人はぜひ参加してくだ
さい。

郷土料理教室「つとっこ作り」

開催日 平成30年6月24日(日)
時 間 午前10時から12時30分
場 所 ふるさと総合会館 調理室
講 師 地元のボランティアさん 2名
対象者 親子(お子さんは幼稚園年長年齢以上)
参加費 1人200円
(例:親1人、子1人の場合は400円となります)
持ち物 エプロン、三角巾、タオル
定 員 16人(申込順とさせていただきます)
申込先 いきいき館 湯山(電話75-4477)
※6/18(月)までに電話でお申込みください

ぼくにも
作れたよ!
みんなも
やってみて。



未来へ伝えたい
日本の伝統料理
春の料理

小泉武夫 監修
後藤真樹 著
小峰書店
38



雑誌購入アンケート

5月19日(土)～6月16日(土)
《図書館内で実施中!》

本館では雑誌書架を増設し種類を増やしていきます。
みなさんのご希望をお寄せください。
回答はジャンルだけでもOKです!

回答は、図書館にあるアンケート用紙に記入してください。
電話・FAX・メールでも受け付けます。

※希望に添えない場合もあります。ご了承ください。



雑誌リサイクルフェア

6月30日(土)～7月1日(日)
両神ふるさと総合会館2F 視聴覚室
10:00～17:00

雑誌

ひとり5点まで

(同一雑誌は2点まで)

※お持ち帰り用の袋を持参してください。

雑誌一覧

- ・ウィズ ・エッセ ・オッジ ・きょうの健康
- ・きょうの料理 ・クロワッサン ・現代農業
- ・サライ ・週刊文春 ・趣味の園芸
- ・小説新潮 ・すてきにハンドメイド
- ・スクリーン ・たまごクラブ ・日経 PC21
- ・ノンノ ・ピーパル ・PHP のびのび子育て
- ・ひよこクラブ ・婦人公論 ・本の雑誌
- ・メンズノンノ ・ゆうゆう ・旅行読売
- ・レタスクラブ

雑誌付録プレゼント

6月30日(土)～7月16日(月)

応募点数

1人1点

※図書館利用券(カード)をお持ちの方のみ。

応募方法

応募用紙に利用券の番号と付録の番号を記入して応募箱へ入れてください。

応募結果

希望者多数の場合は抽選となります。
抽選結果は本人へ連絡いたします。

プレゼント付録(一部)



トートバッグ



ブランケット



ショルダーバッグ

※プレゼントは20点程度の予定です。

information

図書館からのお知らせ

移動図書館 BOOK

6月6日(水)

10:20～10:55 三田川小学校
11:15～11:45 三田川10区公会堂
13:00～13:35 長若小学校

*悪天候の場合は、巡回を中止することがあります。

*貸出には利用カードが必要です。お持ちでない方は、その場で発行します。身分証等をお持ちください。

ブックスタート・ブックスタート事業

場所: 健診会場(児童館)
時間: 13:30～ ※健診対象者のみ

絵本を通して、優しく語りかけ、共に過ごす時間をお手伝い!
絵本プレゼント & 読み聞かせ講話

S&C 6ヶ月&1歳児
ブックスタート&ブックスタート事業

CHG 2歳児
ブックスタート事業

おはなし会

場所: 両神ふるさと総合会館
2F視聴覚室

時間: 10:30～

紙しばいや絵本の読み聞かせで楽しい時間を過ごしましょう!

baby おはなし えほん
プチ 紙しばい てあそび
小さいおともだち向け

KIDS おはなし えほん
キッズ 紙しばい こうさく
小学生～のおともだち向け

楽しいおはなしの会

場所: 小鹿野文化センター和室
時間: 10:30～

おはなし 幼児・小学生・親子でどうぞ!

month			開館時間		休館日	
6 June		本館	10:00～18:00			
水無月		分室	9:00～17:00			
SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
5/27	28	29	30	31	6/1	2
3	4	5	6	7	8	9 baby おはなしプチ
10	11	12	13	14	15	16 おはなし 楽しいおはなしの会
17	18	19	20	21	22	23 KIDS おはなしキッズ
24	25	26	27	28	29	30 S&C ブックスタート&ブックスタート事業 雑誌リサイクルフェア
7/1 雑誌リサイクルフェア	2	3	4	5	6	7
雑誌付録プレゼント応募期間 6月30日(土)～7月16日(月)						
移動図書館						

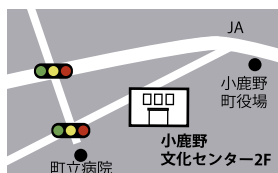
発行・編集 | 小鹿野町立図書館

HP <http://www.town.ogano.lg.jp/ogano-library/>
E-mail tosyokan@town.ogano.lg.jp



本館

〒368-0201
小鹿野町両神薄 2713-1
両神ふるさと総合会館 2F
TEL: 0494-79-0150
FAX: 0494-72-3206



分室

〒368-0105
小鹿野町小鹿野 167-1
小鹿野文化センター 2F
TEL: 0494-75-0063
FAX: 0494-75-0032

HPコードから
アクセス

