

図書館職員が選んだ

「おすすめ食育本」を紹介します！

毎年6月の「食育月間」の前後に、名古屋市内の各図書館の展示コーナーにおいて、食育本を紹介して市民の皆さんに手に取ってもらえるようご協力をいただいています。

今年はいくつかの図書館に、展示本のうちの一冊について紹介文を書いていただきました。それぞれの図書館の魅力や特長もお聞きしましたので、実際に足を運んでみて、本と食育の世界に触れてみませんか？

☆これより先は、図書館名に続いて ①おすすめ食育本の紹介 ②図書館の魅力・特長の紹介の順で、いただいた紹介文を載せております。

【千種図書館】

① 『ぼくんち カレーライス』つちだのぶこ著 佼成出版社

くんちゃん家はカレーライス。みんなにそう言ったらみんなも食べなくなっちゃって。カレーだとお肉もたくさん食べれるよね。この絵本を読んだら、きっとあなたも食べなくなるはず。

② 千種図書館は、東山動植物園の東側、地下鉄「東山公園」駅から、東へ500mのところにあります。東山公園の緑に囲まれ新緑の頃が美しい図書館で、昭和43年に第9番目の市立図書館として開館し、昨年50周年を記念し千種図書館キャラクターのゴッチ(絵本作家の高島純さんによる制作)が誕生しました。動植物関係の図書を含めた約10万冊の蔵書とともに、皆さまのご利用をお待ちしています。

【東図書館】

① 『カレーライスを一から作る』前田亜紀著 ポプラ社

カレーライスを作ろうと思ったら、野菜も肉もスパイスもお店で買って調達できます。それらの材料を一から作ってみようと大学生たちが挑戦しました。種から野菜を育て、ヒナから鳥を育て、食器も土や竹で作ります。最後は大切に育てた鳥を食肉にするわけですが、その是非について真剣に悩み答えを出していきます。カレーライスを作る取り組みは、わたしたち人間がいかに多くの命をいただいて生きているのかを教えてくださいました。

- ② 東図書館は、地下鉄「ナゴヤドーム前矢田」駅に直結し、ちょっと長いデッキを5分ほど歩くと到着。館内には11万冊の本。やさしい英語ながら、わくわくどきどきの絵本や物語もたくさんあり、子どもも大人も夢中になれます。「ドラゴンズ応援コーナー」など、スポーツの本も充実。区内工芸高校生徒デザインのティーンズコーナーはカフェ風でおしゃれ。高校生おすすめの「高校生セレクトコーナー」「ぶんごう(文豪)コーナー」も。皆様ぜひ、お立ち寄りください！

【北図書館】

- ① 『あいちの郷土料理 レシピ 50 選』 愛知県農林水産部食育推進課
生まれも育ちも名古屋市という私には、懐かしい食べ物が多く掲載されています。もろこ寿司は、幼いころに祖母が作っていた記憶がうっすらありますし、おしもんは家に木型があって、妹の節句には食紅で指を真っ赤にしながらか作った思い出があります。地域に伝わる食文化を、後世に伝えていくことも、食育と言えましょう。この本を読むと、なんだか作ってみたいくなります。今度の休みには、鉄火味噌を作ってみようかな。父が生きているうちに、コツを聞いておけばよかったなあ。
- ② 東志賀公園に隣接した住宅街の図書館です。文化小劇場と合築の大きな建物の1階です。館内には、「街道と旅コーナー」や「医療情報コーナー」があり、これらが特徴でしょう。子ども向けのおはなし会を定期的開催しています。

【楠図書館】

- ① 『こどもキッチン、はじまります。』 石井由紀子著、はまさきはるこ絵、太郎次郎社エディタス
台所しごとは、子どもたちにとってとても興味深いものです。ただ、危険を伴うものもあります。この本では、2歳からできるレシピが、工夫された動作、作業工程のもとで紹介されています。大人と一緒に作って、できたものを食べることは、子どもにとって大きな喜びです。食育を身近に感じられる一冊です。
- ② 北区楠支所に隣接した小規模な図書館です。日常生活に実際に役立つ図書や雑誌の収集に力を入れています。子ども向けのおはなし会を定期的開催しています。

【山田図書館】

- ① 山田図書館では、6月16日(日)まで、「みんなで おいしく たのしく たべる」と題し、食品表示の活用に関する本の展示をしています。法や制度について書かれた『食品表示』(建帛社)や、生活習慣病予防のための『高血圧を予防する減塩なのに美味しいレシピ』(マイナビ出版)、アレルギーの食材おきかえレシピ集『食物アレルギーお弁当のABC』(第一出版)等を展示・貸出しています。
- ② 山田図書館は、西区の山田支所3階にあります。小説・実用書・絵本・物語を中心に所蔵し、赤ちゃんからお年寄りまで地域の人に親しまれる図書館を目指しています。定例行事として、赤ちゃん向けのおはなし会やわらべうた、児童向けのおはなし会など、楽しい行事を開催しています。お子様と一緒にぜひご参加ください。山田図書館マスコットキャラクター「ヤマリー」と一緒に、皆様のご利用をお待ちしております。



【瑞穂図書館】

- ① 『勝てる子どもの元気ごはん 名古屋グランパスの食育レシピ』主婦の友インフォス情報社
すべての子どもたちに「自分に勝てる」強さと人を支える優しさを備えた大人に育ててほしい、そんな願いが込められた名古屋グランパス・食育プロジェクトの本です。親と子のための目的別栄養レッスンや、未来のスタープレイヤーを目指す若きグランパスの選手たちが食べている「元気ごはん」レシピ紹介されています。Jリーガーを目指す子どもはもちろん、そうでない子どもたちにもおススメの1冊です。

- ② 名古屋グランパスといえばパロマ瑞穂スタジアム。瑞穂図書館はパロマ瑞穂スタジアムのすぐ近くにあり、選手紹介パネルなどを展示する「グランパスコーナー」や、ホームゲーム開催日の応援 T シャツ着用などでグランパスを応援しています。食育だけでなく、子育て全般を応援する「子育てコーナー」も充実している瑞穂図書館に、ぜひ、一度お立ち寄りください。

【中川図書館】

- ① 『世界中からいただきます！』中山茂大／文 阪口克／写真 偕成社
世界各地を居候しながら「ふつうのごはん」を食べさせてもらったら、そこにはおいしい笑顔がいっぱい！パプアニューギニアの豚の丸焼き、モンゴルの馬乳酒、ペルーのネズミ「クイ」の塩焼きなど、各地で食べる物はちがっても、おいしく食べて家族の健康を願う気持ちは同じですね。世界中の「いただきます！」が聞こえてきそうな1冊です。
- ② あおなみ線荒子駅から徒歩3分、交通の便がいい図書館です。中川文化小劇場と併設の建物の1階にあり、中に入ると吹き抜けの明るい閲覧室に約9万冊の本が並んでいます。中川区ゆかりの武将、前田利家に関連する資料を集めたり、近隣の荒子観音にちなんで円空仏を展示したりと、特色あるコーナーを作って皆様のご来館をお待ちしています。

【緑図書館】

- ① 『食育の本 新版「食育」のすべてがわかる！』服部幸應／監修 オーガニックヴィレッジジャパン
「選食力」「共食力」「地球の食を考える」のテーマを柱に、食材の見わけかた、家族で育む出産～8歳・発展期の食事、世界の食育との比較や食の安全まで、「食育」について図説を交えてわかりやすく書かれた本です。子どもと一緒に学べる「食育」ブックリスト付。
- ② 昭和47年8月12日開館。平成28年7月に改装されて新しくなりました。高台に建っており、素晴らしい展望と日当たりの良い明るい図書館で、市民の学習と憩いの場になっています。館内には緑区の伝統工業鳴海絞りの展示と関連書籍を集めた「染めと織りのコーナー」や子育てに関する様々な書籍を集めた「子育て支援コーナー」を設置。地域の人々に親しまれる図書館づくりを目指しています。

【名東図書館】

① 『病気になるしない 15 の食習慣』 日野原重明/劉影 青春出版社

誰でも健康長寿を望むもの。それを実践して 105 歳で亡くなった聖路加国際病院元名誉院長である日野原重明先生の「楽しく生きる長寿の秘訣」です。先生の「食べることは生きること。常識はすべての人に当てはまらない。自分の身体に合った独自のものさしを持つことが大切である。」とのご意見を初めとした様々な提案を日本未病医学研究センターの劉影所長が東洋医学の面から理論的に補い、解説をしています。

② 昭和 51 年 6 月 15 日開館。書架は 1 階ワンフロアになっていて、ゆったりとした空間が広がっており、児童コーナーには靴をぬいで絵本を読めるマットがあります。また「まちづくりコーナー」を設置して区役所との連携を図り、区政運営方針のテーマに沿った図書を収集しています。2階には、社会人・大学生専用の研究室(20 席)のほか、学習室(30席)があります。館南側の庭の手入れは、園芸ボランティアのみなさんにご協力いただいています。

【天白図書館】

① 『あんだ、ご飯食うたん?』 中本忠子著 カンゼン

長年、非行に走る子どもたちと接し続けてきた「広島のおぼちゃん」中本さん。そんな彼女の言葉、「お腹がすくから悪さをする」は、切実な体験に基づく重みを感じさせます。「ご飯」を食べるということは人間にとって最も日常的であたりまえのことであるけれども、それがためかえって、その本当の大切さが見失われてしまうのではないか。カバーの写真の、安心してきった表情で「広島のおぼちゃん」にすがりつく女の子の表情がいい！

② 当館は、天白区のほぼ真ん中に位置し天白川沿いに昭和52年11月に開館しました。天白川沿いの緑道は、四季を通じて散策でき、特に春には桜並木が見事です。こんな自然の景色を残した当館は、約9万4千冊(そのうち地域資料約4千8百冊)の蔵書数をほこり、大きな窓から陽射しが入る明るい図書館です。また、保健センター等と連携し赤ちゃんに絵本と読み聞かせをプレゼントするブックスタート事業や子ども向けのおはなし会(英語のおはなし会もあります。)、大人向けの音読教室等の事業も定期的実施しています。

いかがでしたでしょうか？本や食育の世界はとても広くて奥深く、そして面白いです。このページで全てを伝え切るのは大変なので、各図書館や「なごや食育ひろば」で、あなたのお越しをお待ちしております！