

絵本の中の食育

Education for a Healthy Diet for Elementary School Students as Demonstrated in Picture Books

(2008年3月31日受理)

堤 千代子 森 恵子 永島 倫子* 菅 淑江
Chiyoko Tsutsumi Keiko Mori Mitiko Nagashima Yosie Suga

Key words : 食育, 絵本, 絵本の分類, 食育の内容, ブックトーク

抄 録

現在, 食育の目的を達成するために各地で様々な取り組みが展開されている。筆者らは食育推進の手法の一つとして, 絵本の活用が有効ではないかと考えた。そこで, 絵本を食育に活用するために身近でよく読まれている絵本の中から絵本に関連する事柄を見つけ, 食育の視点から分類した。そして, 絵本の中で食育がどのように扱われているかを考察するとともに, 絵本を使ったブックトークを実践し, その効果を検討した。

子どもの時からの食育の重要性を考えたとき, 絵本の中に表現されている食についての様々な事柄は, 子どもが絵本の世界で遊び, 疑似体験することで, 現実の生活に良い影響を及ぼし, 心豊かな生活を送ることができる糧となることがわかった。絵本を活用して食育を推進することは, 子どもから大人まであらゆる世代の「生きる力」を育む有効な手段であると考えられる。

1. はじめに

国において平成17年6月に食育基本法が成立し, 同年7月から施行された。

食育基本法¹⁾の前文には, 二十一世紀における我が国の発展のためには, 子どもたちが健全な心と身体を培い, 未来や国際社会に向かって羽ばたくことができるようにするとともに, すべての国民が心身の健康を確保し, 生涯にわたって生き生きと暮らすことができるようにすることが大切である。

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るとしている。

そして, 食育を推進するうえで中心となる柱として

1. 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成
2. 食に関する感謝の念と理解

3. 食育推進運動の展開

4. 子どもの食育における保護者, 教育関係者等の役割
5. 食に関する体験活動と食育推進活動の実践
6. 伝統的な食文化, 環境と調和した生産等への配慮及び農山漁村の活性化と食料自給率の向上への貢献
7. 食品の安全性の確保等における食育の役割などをあげている。

その他に, 国や地方公共団体, 教育関係者, 農林漁業者, 食品関連事業者そして国民の責務等を掲げている。

一方, 絵本は子どもの成長過程で必ず出会うものであり, 家庭や保育所, 幼稚園等の集団生活の場で絵本との関わりがある。子どもの絵本体験の一つとして, 最近, 絵本の読み聞かせの活動が盛んになっており, 絵本の題材も食に関わるものも多く見受けられる。

絵本の持つ魅力について, 松居直は「私の絵本論」²⁾・

注) *岡山県黒丸絵本研究會

「絵本の力」³⁾の中で、絵本は子どもに読ませる本ではなく、大人が子どもに読んであげると述べ、子どもは絵本を読んでもらって文章を耳から聞き、絵を見て絵を読み、いろいろなことを想像しながら自分の中に物語の世界をつくる。子どもに見えている絵本の世界は生き生きと動き、絵本は子どもが驚いたり感心したり新発見をするもので、楽しくて面白いものと述べている。

柳田邦男は「絵本の力」³⁾の中で絵本を読むことで、絵に添えられたわずかな言葉で何が一番大事なことから、人について、命について、生きることについて、喜びや感動について、心にズンズンと伝わってきて、それらを表現できるようになると述べている。

酒井治子⁴⁾は一般的には「食育」は子どもをイメージしているものである。子どもは絵本からもらう想像力と自分が食べものを育て味わう実体験とをクロスしながら、食の概念、そして食の広がりやを認識すると述べている。

現在、食育の目的を達成するために各地で様々な取り組みが展開されている。^{5,6)}筆者らは食育推進の手法の一つとして、子どもたちや親、大人たちにも負担にならず、心に深く受け込み、生活の中にも受け込むものはと模索したとき、絵本の活用が有効であると考えた。

そこで、絵本を食育に活用するために身近によく読まれている絵本の中から食に関連する事柄を見つけ、食育の視点から分類した。そして、絵本の中で食育がどのように扱われているかを考察した。また、絵本を使ったブックトークを実践し、その効果を検討した。

2. 食育の視点による絵本の分類

食育の視点から絵本の中で展開されている物語や内容を見ると、おおむね次の9項目に分類された。

1. 食品の知識を得る
2. 料理・調理の楽しさを学ぶ
3. 食物連鎖や命、栽培、環境を学ぶ
4. 食べ物と健康の関係をj知る
5. 伝統行事や行事食を知る
6. 郷土料理を知る
7. 食事のマナーを学ぶ
8. 食べ物に感謝する心を育てる

9. 人との関わりを育てて食べ物と心を知る
中国学園（以下本学という）図書館等にある絵本をこの9項目に分け、取り上げている主な内容から一覧を作成した。（表1）1冊にいくつかの項目を含む絵本が多数あったが、その中でも「食品の知識を得る」絵本が最も多かった。

1. 食品の知識を得る(掲載数80点)

食品の産地や日本に伝来した経緯や種蒔きの時期や蒔き方、苗の育て方や実の付き方、病虫害の付き方、品質や形状や食べ方等々を取り上げている。

2. 料理・調理の楽しさを学ぶ(掲載数66点)

日本や世界の料理とその調理法を取り上げている。

3. 食物連鎖や命、栽培、環境を学ぶ(掲載数50点)

食物連鎖や生命、栽培、川や海の環境の大切さを取り上げている。

4. 食べ物と健康の関係をj知る(掲載数48点)

食べ物と健康の関係や栄養素の体内での働きと健康の関係をj取り上げている。

5. 伝統行事や行事食を知る (掲載数46点)

正月、ひな祭り、月見などの伝統行事と食事を取り上げている。

6. 郷土料理を知る(掲載数34点)

日本の気候風土に合った郷土料理や世界各国の料理を取り上げている。

7. 食事のマナーを学ぶ(掲載数18点)

はしの使い方や食事のマナー等を取り上げている。

8. 食べ物に感謝する心を育てる(掲載数14点)

食べ物生産や流通、調理に関わる人々を取り上げている。

9. 人との関わりを育てて食べ物と心を知る(掲載数48点)

人々の役割、共に作る調理や一緒に食べる食事の楽しさ等を取り上げている。

3. 絵本の中の食育の内容

絵本を食育の視点9項目に分類した。各項目の中から筆者らが絵本を選び、その内容と食育の視点を紹介し解説した。ここで取り上げた絵本は表1で下線をひいて示した。

・せかいのパンちきゅうのパン（食品の知識を得る）

パンの歴史やパンの原料である小麦から小麦粉を製造する工程の変遷、小麦の栽培地域や地域によって違うパンの作り方やパンの種類等を紹介している。

世界の小麦の栽培地域、世界のいろいろなパンとその食べ方を知ること、食糧問題のことを考えるきっかけにもなる。

・たまごだいすき（食品の知識を得る、料理・調理の楽しさを学ぶ、食べ物と健康の関係を知る）

鶏の卵について、鶏の祖先や卵の構造、鶏の成長の様子、卵が食卓に運ばれるまで、卵料理の歴史、卵の栄養、世界の卵等が詳しく紹介されている。

卵について、いろいろな知識を得たことで、自分で卵料理を作りたい、健康のために食べようと思う気持ちが強まる。

・たべものいっぱいメニューのえほん（食品の知識を得る、料理・調理の楽しさを学ぶ）

子どもたちの大好きな料理をいっぱい集めたストーリーも何もない絵本で、29の料理が登場する。ページの周囲には食品のイラストが描かれ、料理に使われている食品には色が塗ってある。

こんなおいしそうなお料理を作ってみたいと思わせる内容で、子どもたちが料理を作って家族に喜んでもらう事につながりそうな絵本である。

・ひもほうちょうもつかわない平野レミのサラダブック（調理・料理の楽しさを学ぶ）

小さな子どもたちが、安全な方法で簡単な料理作りに挑戦する。冷蔵庫の中にある材料、火も包丁も使わないで野菜サラダを作ることが紹介されている。

料理を作ることはこんなに簡単で楽しいのだと気がつく。自分で料理を作って食べる喜びを知ると、人生を豊かに生きることにつながる。苦手な野菜料理を自分で作ることで、野菜嫌いの解消に役立ちそうだ。

・ぼくのぱんわたしのぱん（料理・調理の楽しさを学ぶ、人との関わりを育てて食べ物と心との関係を知る）

3人の子どもが店に並んだおいしそうなおパンを見て、

自分たちも作りたいとパン作りに挑戦する。渦巻きパン、ねじりパン、ジャムパン、動物パン等出来上がったパンを皆で楽しく食べている。

皆でパンを作ることは楽しいのだと気づく。また、皆と一緒に楽しい会話をしながら食べると一層おいしく感じられ、幸せな気持ちになることに気づく。

・いわしくん（食物連鎖や命、栽培、環境を学ぶ、食べ物と健康の関係を知る、食べ物に感謝する心を育てる）

海で生まれたいわし君は、漁船に捕まり、港に運ばれ、スーパーに並び、男の子に食べられ、男の子の血となり肉となった。翌日男の子はプールで元気よく泳いだ。次のページには「僕も泳いだ。」といわし君の得意げな顔が大きく描かれている。

食べ物が私たちの食卓に並ぶまでに多くの人々の労働があることや流通経路について理解できる。私たちが動植物の生命をもらって生きていることや食べ物と健康の関係に気づき、感謝の気持ちで食べることが大切なことが分かる。

・がぶりもぐもぐ（食物連鎖や命、栽培、環境を学ぶ）

芽はいも虫に食べられた。いも虫はバッタに、バッタはくもに、というように次々と食べられていく。トカゲはフクロウに、フクロウはカマスに、カマスはミサゴに、ミサゴはキツネに食べられた。死んだキツネはハエやゴミムシ等によって肥沃な土になる。その肥沃な土から小麦の芽が出て、成長した小麦はパンに加工され、我々人間の食料となる。

食物連鎖について理解し、かつ人間は環境を守り、自然界のバランスを保つ役割があることを知る。また、食べ物を粗末に扱わないことが大切なことが分かる。

・なにたべてるの？（食物連鎖や命、栽培、環境を学ぶ）

猫が動物たちを訪ねていくと各自分の好物を食べている。猫は「君も食べるかい？」と勧められるが「食べないの」と断った。猫が自分の好物の魚に目を細めて満足そうにしているところで終わる。

動物にはそれぞれ食べられるものと食べられないものがあることを示し、それぞれ自分にあった食べ物で生命をつないでいることが分かる。

・ひゆるりとかぜがふくおかで（食物連鎖や命、栽培、環境を学ぶ）

ひゆるりとかぜがふく丘で、すんと木から実が落ちた。その実は虫に食べられた。虫は魚に、魚は小鳥に、小鳥はへびに、へびは大きな鳥に食べられた。大きな鳥は男に食べられた。男は丘の上で種の一つ植えた。10年後、すんと木から実が落ちた。

環境は人間が作っていくことを教えられる。食物連鎖の中で生かされている人間は自然環境を整え、良い環境を作ることで、自分が生かされていることに気づく。

・かこさとしからだの本2 たべもののたび（食べ物と健康の関係をj知る）

口から摂取された食事がどのような順番で体の中を通り栄養素を吸収し、不要になった物は排泄されて行くのか、食べ物たちの旅が書かれている。体に必要なものは体内に吸収されて体作りやエネルギーとして利用され、必要でないものは尿や便になって排泄される。

体の中の不思議な仕組みが理解でき、食べ物が健康な体作りに役立っていることが分かる。

・きみのうんこはどなんいる？（食べ物と健康の関係をj知る）

口から食べたものは食道や胃、小腸をj通って大腸に送られうんことなり、体外に排泄される。うんこの形や色は体の調子や食べ物によって変わる。よいうんこを作るための食べ物や運動の仕方が書かれている。

日頃、うんこを汚いものとしてとらえていた子どもが、うんこは健康に関係があることや、よいうんこやおしっこが出ることはとても大切なことに気づく。

・おくむらあやお ふるさとの伝承料理11わくわくお正月とおもち（伝統行事や行事食をj知る）

正月は一年で一番大事な行事であることや一家の主である父親が正月を迎える準備を取り仕切っていた様子が描かれている。また雑煮やおせち料理、特にもちの形、調理法、味付けなど日本各地の特徴ある雑煮を紹介している。

ひと昔前までのお正月風景が詳しく丁寧に描かれており、大家族で心を通わせて生活していた頃のお正月の様

子や伝統料理が分かる。

・どうぶつ村のごちそうごよみ・はる（伝統行事や行事食をj知る、人との関わりを育てて食べ物と心の関係をj知る）

春の行事として、桃の節句と端午の節句を取り上げ、行事と行事に特有な食事や遊び、会食の様子を紹介している。

皆で一緒に遊んだり食事をしたりすることで、社交性やコミュニケーションする力がつくことが分かる。日本の伝統行事や行事食は今では絵本の中や保育園、幼稚園、小学校で体験するに留まっている。廃れさすには惜しい行事や行事食の事が分かる。

・ばばあちゃんのおもちつき（郷土料理をj知る、料理・調理の楽しさを学ぶ、人との関わりを育てて食べ物と心の関係をj知る）

ばばあちゃんが子どもとおもちづくりに挑戦する。杵や臼は使わず、電気釜で餅米を炊いて、ボウルとすりこぎでお餅つき。いろいろな形のおもちを作る。五平餅を作り、餅米とうち米のことも教えてくれる。

皆と一緒に料理することや食べることは、幸せな気持ちになれることが分かる。料理作りは楽しくて簡単だな、自分も作りたいと思う気持ちが生まれる。

・おかあさんといっしょにはしのもちかた（食事のマナーをj学ぶ）

箸の持ち方が丁寧に描かれており、この通りに箸を持つと上手に使える。適切な箸の長さも描かれている。

箸を正しく使えない子どもが増えている現在、大人と一緒に練習すると楽しく学べる。また、日本の箸の文化が分かる。

・はじめてのテーブルマナー（食事のマナーをj学ぶ）

この絵本の中にはよいマナーとマナー違反、例えば散らかして食べる、かき回して好きなものだけ食べる、箸で茶碗をたたく等々を載せている。

私たちが他の人と一緒に食事をする時には、皆が楽しく食事ができるように気遣いすることが大切だ。会話の内容、行儀、挨拶等もおいしさに関係してくる。楽しく

食べる食事のマナーが分かる。

・ **いただきまーす（食べ物に感謝する心を育てる，食事のマナーを学ぶ）**

皿の上においしそうな料理の数々がのっている。でも皿の上に牛や鶏が乗っていたらどうだろうと問いかけるなどの手法で「いただきまーす」の意味をいろいろな角度から示してある。

食べ物に感謝することの大切さが分かる。また料理を作ったり運んだり、売る人に感謝する気持ちが育ち、「いただきます。」の奥の深い意味が分かる。

・ **おれはねこだぜ（食べ物に感謝する心を育てる）**

鯖が大好きな猫が、鯖を食べることばかり考えて林を散歩している。すると空飛ぶ鯖の大群が追いかけて来た。鯖の大群が「君は鯖を食っただろ」と大合唱をしながら猫に迫る。鯖に襲われ逃げる猫。それでも「おれはねこだぜ」と強がって見せる。画面が変わり、鯖に襲われたことも忘れて鯖を食べることを考えながら猫は林を歩いていく。

逆説的に子どもたちに食べ物に感謝する心を育てる。

・ **鹿よおれの兄弟よ（食べ物に感謝する心を育てる，食物連鎖や命，栽培，環境を学ぶ）**

シベリアの森の若い猟師の食べ物は鹿の肉，着る服や靴は鹿皮と，食事から衣類まで鹿で成り立っている。先祖からずっと続くこの営みを若者は続け，決して無駄な狩猟はしない。鹿に対して畏敬の念を持ち，鹿に感謝しながら解体し，余すところなく活用する生活を描いている。

生きることと真摯に向き合い，心の底からいただきますをいっている若者の姿は，現代の日本人に食べ物に感謝する心を思い起こさせてくれ，人間も食物連鎖の中で生かされていることが分かる。

・ **ぐりとぐら（人との関わりを育てて食べ物と心の関係を知る，料理・調理の楽しさを学ぶ）**

ぐりとぐらが「この世で一番好きなのは，おりょうりすることたべること，ぐりぐらぐりぐら。」と歌いながら，森の中で見つけた大きな卵で大きなカステラを焼く。お

いしそうな匂いに誘われて森中の動物たちが集まってカステラパーティーを開き，みんなでおいしく食べた。

料理をすることや皆で食べることは喜びであり，心が満たされることが分かる。この絵本は40年以上も前から読み続けられた息の長い絵本である。

・ **しろくまちゃんのほっとけーき（人との関わりを育てて食べ物と心の関係を知る，料理・調理の楽しさを学ぶ）**

しろくまちゃんがおともだちと仲良くホットケーキを作り，一緒においしそうに食べている。

ホットケーキの作り方や友だちと食べる楽しさなどが分かる。幼稚園へ行く前からも簡単な料理を作ろうとする気持ちが育つ。

4. 食育ブックトークの実践

絵本を使った食育の進め方の一方法として食育ブックトークの作成と実践を行い，その効果をみた。

ブックトークとは，ある一つのテーマに沿ってトークで繋ぎながら何冊かの本を順番に紹介することで，読書案内の方法のひとつである。⁷⁾

1) 方法

- ① 現代生活学部人間栄養学科2年生を対象に2007年6月2日に永島倫子による拡大ブックトーク「絵本の中の食育」を開催し，ブックトークの実際を体験させた。
- ② 2年次開講の栄養セミナーの1テーマとして「食育ブックトーク」を取り上げ，9名の学生が4班に分かれ，本学図書館にある絵本を使用してブックトークを作成した。
- ③ 2008年1月23日開催の栄養セミナー発表会で，作成したブックトークを発表した。

2) 作成ブックトークの一例

「食べ物の流れ」

対 象 小学校低学年

所要時間 20分

使用絵本 ちいさいタネ⁸⁾

せかいのパンちきゅうのパン⁹⁾

おべんとうなあに？ともだちだいすき¹⁰⁾

カボチャありがとう¹¹⁾

あなたは種を植え、植物を育てたことはありますか？
「ちいさいタネ」⁸⁾の話の始まりは秋です。種は風に飛ばされ、長い、長い冒険が始まります。そこにはいくつもの試練が待っています。まず、太陽、雪、海、砂漠などの「自然」という試練です。それだけではありません。次に待ち受けているのは鳥、ネズミ、人間といった「動物」たちです。これらの試練を乗り越えて初めて大きな花や実となるのです。さあ、「ちいさいタネ」は無事、大きな花になれるでしょうか。

畑に行くと、無事大きく育った植物がみられます。これらはいろいろな食べ物に変えられて食べられるのです。パンは畑で作られます。しかし、パンが畑になっているわけではありません。「せかいのパンちきゅうのパン」⁹⁾はおいしいパンができるまでのお話です。パン作りの始まりは大きく実った小麦を刈り取ることです。大昔は全て人の手によって行われていましたが、たくさん小麦が採れるようになると牛や馬も使い、もっとたくさん作られるように工夫していきました。パンの種類もモチモチのパン、カチカチのパンなどいろいろあります。

また、私たちはそれを料理にして食べています。お弁当を思い浮かべてみてください。いろいろなお弁当があり、皆それぞれ違ったお弁当を思い浮かべたと思います。「おべんとうなあに？ともだちだいすき」¹⁰⁾は楽しいお弁当の話です。ピクニックに行ったゾウ君、ウサギ君、リスちゃん、キツネ君はいっぱい遊んでお腹がぺこぺこです。お弁当の時間になるとみんなはお弁当を見せ合います。おひさまサンド、新幹線弁当、花束寿司、どれもおいしそうに作られています。でも、ゾウ君のお弁当がありません。みんなのお弁当がのっけて見えなかったのです。ゾウ君のお弁当はみんなの顔の友達弁当でした。お弁当をみんなで分け合い、おいしく食べました。

食べたあとにはごちそうさまという言葉があります。この言葉は何気なく使っていますが、感謝の意味がこもっています。「カボチャありがとう」¹¹⁾では食べ物に感謝することを教えられます。カボチャはいろんな生き物に「食べてもいいよ」と言って、食べられて種だけになってしまいます。生き物たちはカボチャのおかげで生きていくことができるのです。

また、カボチャも食べられ、種になることで、ここか

ら「ちいさいタネ」の冒険が始まるのです。食べ物には始まりがあって、終わりがあって、また、始まりがあって、終わりがあるという流れがあります。この話で食べ物の流れを知ってもらいたいです。

3) 結果

ブックトークを作成した学生とそれを鑑賞した学生の主な感想は以下の通りである。

(ブックトークを作成して)

- ・食べ物に関する絵本がたくさんあることに驚いた。
- ・絵本はわかりやすいけれども、意味が深くて感動した。
- ・こういう絵本の読み方もあるのだなと思った。
- ・子どもの勉強にもなるが、自分の勉強になった。
- ・こんなに楽しいとは思わなかった。
- ・話をまとめて対象者に合わせて絵本をつなげていくことは難しかった。

(ブックトークをみて)

- ・種類の違う絵本を使って一つのお話ができ、その内容も理解できやすかったのに驚いた。
- ・絵本をつなげて、感謝の気持ちや食べ物ができるまで等がかわいらしく伝わってきた。
- ・絵本を使って食という大きな事柄が分かりやすく、楽しくなるようないい内容の話が聞けた。
- ・文章だけでは伝わりにくいことが絵本を使うと楽しく伝わってくるように感じた。
- ・食物連鎖があるように絵本も連鎖しているのだと思った。
- ・絵本を使うのは分かりやすくていいと思った。この方法ならちいさい子にも食育ができると思う。また、私たちの年代でも楽しむことができる。

これらの感想から、ブックトークは本の紹介の方法の一つであるが、ひとつの事物の概念を、関連のある本を使って考えさせることができるということが分かった。色々な切り口で絵本を紹介することで、学生は新しい本との出会いとともに、食育への興味や可能性を広げるきっかけ作りになることが示唆された。

5. おわりに

現在、食育の目的を達成するために各地で様々な取り組みが展開されている。絵本には「食育」を推進する上でテーマ、例えば平成18年3月に策定された「食育推進計画」¹⁾の中で述べられている食育の推進に関する施策についての基本的な方針 1. 国民の心身の健康の増進と豊かな人間形成 2. 食に関する感謝の念と理解などが多く含まれている。まさしく食育基本法の基本理念が絵本の中に表現されているといえる。

表1に示したように、絵本の題材には子どもの身近な「たべもの」が使われている。今回の「食品の知識を得る」の項目に該当した絵本は80冊、「食べ物に感謝する心を育てる」の項目に該当した絵本は少なかったが14冊あった。しかし、今回取り上げた絵本は数ある絵本の中の極々一部である。

また、「食育基本法」¹⁾前文には、『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。』と書かれている。食育の目的は、豊かな食の体験を積み重ねていくことで食の知識や技術を自ら身に付け、実践していく人になることである。

前述の松井直、柳田邦男、酒井治子が言うように、山岡博章も「子どもと絵本」¹²⁾の中で絵本は、私たちに想像力や観察力を豊かに働かせてくれる。絵本の絵は、一般にその対象となる実物を、一つの観点から見ていて、その対象となっているものの特徴を、いちばんよくつかめる角度からながめて描かれていると述べている。

実際、絵本を読んでいくと、絵本の中で展開される多くの事柄は、明るく生き生きと描かれてとても楽しそうである。絵本をめくって自分の中に入って、自分がそこに関わって見ていくものと言える。絵本を見た人が絵本の中で楽しい食の疑似体験をし、知識を得て、実際の生活の中で生かし、実践したくなるようなことが多くある。絵は、想像力をかき立てることができるように描かれているので、見る側が想像力を働かし、絵本に描かれていない部分をイメージすることができた。絵本を読むことで、絵に添えられたわずかな言葉で何が一番大事なことか、人について、生命について、生きることにつ

いて、喜びや感動について深く感じる心が育つといえる。子どもの時からの食育の重要性を考えた時、絵本の中に表現されている食についての様々な事柄は、子どもが絵本の世界で遊び、疑似体験することで、現実の生活に良い影響を及ぼし、子どもの「生きる力」を育み、心豊かな生活を送ることができる糧となることがわかった。子どもから大人まで楽しめる絵本を活用して食育を推進することは、子どもから大人まであらゆる世代に有効な手段であると考えられ、今後、絵本を使つての食育を実践し、その効果を検証していくことが必要である。

6. 参考文献

- 1) 内閣府：平成18年度版食育白書，社団法人時事画報社（2006）
- 2) 松居直：私の絵本論p. 67，国土社（1981）
- 3) 河合隼雄，松井直，柳田邦男：絵本の力p. 51，p. 124，岩波書店（2001）
- 4) 酒井治子：コラム（絵本との出会いを通して），<http://www.dietitian.or.jp>（2007/11/14）
- 5) 食育活動Vol.1（自然と人間を結ぶ），社団法人農山漁村文化協会（2006）
- 6) 食育活動Vol.2（自然と人間を結ぶ），社団法人農山漁村文化協会（2006）
- 7) 岡山市学校図書間問題研究会編：ブックトーク入門，教育史料出版会（1986）
- 8) エリック カール作 ゆあさふみえ訳：ちいさいタネ，偕成社（2003）
- 9) かこさとし文 栗原徹絵：せかいのパンちきゅうのパン，農山漁村文化協会（1987）
- 10) 山脇恭作 末崎茂樹絵：おべんとうなあに？ともだちだいすき，偕成社（2004）
- 11) 木葉井悦子：カボチャありがとう，架空社（1998）
- 12) 山岡博章：子どもと絵本上巻p. 179, 180，コーキ出版（1982）

表1 食育の視点による絵本の分類

50音順に表示、農文協*；農山村漁村文化協会の略、下線のついている絵本は、「3. 絵本の中の食育の内容」で取り上げている

NO	書名	著者	出版社	出版年	NO	書名	著者	出版社	出版年
1 食品の知識を得る									
1	いちご	新谷 晋作/さく	文化出版局	1975	41	スープづくりあじくらべ	かこ さとし/文・巻 俊人/絵	農文協*	1987
2	いちごはともだち	松岡 達英/構成・下田 智美/ぶん・え	偕成社	1997	42	<u>せかいのパンちきゅうのパン</u>	かこ さとし/文・栗原 徹/絵	農文協*	1987
3	うどんのはなはどなんいろ	かこ さとし/文・高松 良己/絵	農文協*	1987	43	ソラマメの絵本	こぐれ きよし/へん	農文協*	2007
4	うめ	石津 博典/さく	福音館書店	1979	44	だいすきしぜん いも	麻生 健/指導・久保 修一・壇 沙萌/写真	フレーベル館	2007
5	おいしい野草	丸山 尚敏/文・高森 登志夫/絵	福音館書店	1992	45	だいすきしぜん うめぼし	石橋 國男/指導・山本 明義/写真	フレーベル館	2007
6	おくむらあやおふるさとの伝承料理 8春夏秋冬季節のおかず	奥村 彪生/文・めぐろ みよ/絵	農文協*	2006	46	だいすきしぜん だいず	平 春恵/指導・山本 明義/写真	フレーベル館	2007
7	おくむらあやおふるさとの伝承料理 9ウキウキ甘辛おやつ	奥村 彪生/文・野村 俊夫/絵	農文協*	2006	47	だいすきしぜん ぶどう	天野 秀二/指導・斉藤 雅緒/絵	フレーベル館	2007
8	おくむらあやおふるさとの伝承料理 10ワイワイみんなでおべんとう	奥村 彪生/文・水上 みのり/絵	農文協*	2006	48	たけ	甲斐 信枝/さく	福音館書店	1984
9	おくむらあやおふるさとの伝承料理 12わっしょい祭りとすし	奥村 彪生/文・上田 みゆき/絵	農文協*	2006	49	たこーうみのにんじゃ	富田 千秋/作	福音館書店	1976
10	おくむらあやおふるさとの伝承料理 13食べごとの文化	奥村 彪生/文・上野 直大/絵	農文協*	2006	50	たべられるきのみ	菅原 久夫/文・高森 登志男/絵	福音館書店	1985
11	おじいさんのはたけ	ジャンヌ・ブペール/作	富山書房	1993	51	たべられるしょくぶつ	森谷 憲/ぶん・寺島 竜一/え	福音館書店	1982
12	かがくだいすき ごはんたいすき!	足達 己幸・越智 直実/文・佐藤 真紀子/絵	大日本図書	2000	52	<u>たまごだいすき</u>	高田 勲/作・絵	岩崎書店	1991
13	かき	黒田 喜佐維/指導	フレーベル館	1983	53	たまねぎ	花田 弥一/さく	福音館書店	1996
14	かき	矢間 芳子/さく	福音館書店	1998	54	チーズの絵本	河口 理/編・早川 純子/絵	農文協*	2005
15	かたくり	平山 和子/さく	福音館書店	1984	55	つくし	甲斐 信枝/さく	福音館書店	1997
16	カツオがはねるマグロがおどる	かこ さとし/文・高松 良己/絵	農文協*	1987	56	つみれのまほう とうふのにんじゃ	かこ さとし/文・大上 孝章/絵	農文協*	1987
17	きのこはともだち	下田 智美/絵・文	偕成社	2001	57	とうふの絵本	仁藤 斉/編・高部 晴吉8/絵	農文協*	2004
18	木の実とともだち	下田 智美/絵・文	偕成社	1996	58	とまと	藤井 健雄/指導	フレーベル館	1983
19	きゃべつばたけのいちにち	甲斐 信枝/さく	福音館書店	1984	59	トマトのひみつ	山口 進/文・写真	福音館書店	1994
20	キャラメル	山崎 克己/作	福音館書店	2006	60	トマトのひみつ かがくのとも傑作集	山口 進/文・写真	福音館書店	1998
21	草花とともだち	下田 智美/絵・文	偕成社	2004	61	にくはちからげんきのもと	かこ さとし/文・森 英樹/絵	農文協*	1987
22	くず	こうや すすむ/文・今井 眞理子/え	福音館書店	1992	62	にわのやさい	島津 和子/作	童心社	1995
23	くすりになるくさやき	田畑 一作/さく	福音館書店	1984	63	はじめてであうずかん さかな	笠木 実/絵・久田 迪夫/指導	福音館書店	1980
24	くだもの	平山 和子/さく	福音館書店	1981	64	はたけのはなとみ	ごんもり なつこ/さく	福音館書店	1991
25	くだものだもの	石津 ちひろ/文・中村 浩二/え	福音館書店	2006	65	はっぱのなかでみつけた	ひらの たかこ/文・絵	福音館書店	2005
26	くらしのなかのちゃ	江村 芳子/さく	童心社	1985	66	はながさいたら	菅原 久夫/ぶん・石部 虎二/え	福音館書店	1994
27	クリの絵本	荒木 斉/編・川上 和生/絵	農文協*	2007	67	パンの絵本	片岡 美佐子/編・山福 朱実/絵	農文協*	2005
28	ケーキつくりのおかしなはなし	かこ さとし/文・絵	農文協*	1987	68	ピーナッツなんきんまめらっかせい	こうや すすむ/文・中島 睦子/え	福音館書店	1993
29	ごはんですよ おもちですよ	かこ さとし/文・中沢/絵	農文協*	1987	69	ブロッコリー・カリフラワーの絵本	藤目 幸廣/編・杉田 比呂美/絵	農文協*	2007
30	こんにゃくの絵本	高畑 浩之/編・山崎 克己/絵	農文協*	2007	70	干し柿	西村 豊/写真・文	あかね書房	2006
31	さかなださかなだ	長野 ヒデ子/作・絵	偕成社	2006	71	まめ	神沢 利子/さく	福音館書店	1982
32	さくらんぼ	木戸 啓二/指導	フレーベル館	1983	72	まめをそだてよう!	ラーシュ・クリンティング/作・とやま まり/訳	偕成社	2000
33	さつまのおいも	中川 ひろたか/文・村上 康成/絵	童心社	1995	73	みかん	中島 睦子/作	福音館書店	1998
34	さといも	富高 弥一平/指導・瀬戸 照/絵	フレーベル館	1983	74	やさい	平山 和子/さく	福音館書店	1977
35	サトイモの絵本	吉野 照道/編・城芽 ハヤト/絵	農文協*	2007	75	やさいたちのうた	藤富 保男/詩・谷口 広樹/絵	福音館書店	1996
36	塩の絵本	高梨 浩樹/編・沢田 としき/絵	農文協*	2006	76	やさいのおなか	きうち かつ/さく・え	福音館書店	1997
37	じゃがいもとさといも	遠藤 一夫/指導	岩崎書店	1984	77	やさしいやさいのオイスンピック	かこ さとし/文・中村 信/絵	農文協*	1987
38	すいか	森田 欣一/指導	フレーベル館	1983	78	りんご	松野 正子/作・鎌田 暢子/絵	童心社	1984
39	すいか	ひらやま えいぞう/さく	福音館書店	1996	79	りんごです	川端 誠/さく	文化出版局	1984
40	すいかのたね	さとう わきこ/さく・え	福音館書店	1987	80	りんごのぼうけん パナナのねがい	かこ さとし/文・村松 ガイチ/絵	農文協*	1987

絵本の中の食育

2 調理・料理の楽しさを学ぶ									
1	アバディーのパン	木葉井 悦子/作	ほるぷ出版	2005	34	しろくまちゃんのホットケーキ	若山 憲/作	こぐま社	1972
2	いただきますーす	いもと ようこ/作	金の星社	1986	35	すきなものだけたべないで!	安藤 節子/構成・文	偕成社	1983
3	いただきますあそび	きむら ゆういち/さく	偕成社	1988	36	すてきなすてきなアップルパイ	寮 美千子/作・篠崎 三朗/絵	鈴木出版	2006
4	いちごです	こいで やすこ/さく	福音館書店	1995	37	たからものはなあに?	吉田 隆子/作・セバ まさゆき/絵	金の星社	1998
5	いろいろたまご	山岡 ひかる/作	くもん出版	2007	38	たべものいっぱいメニューのえほん	凱風舎編	鈴木出版	1995
6	うみべでいただきます	つちだ よしはる/さく	小峰書店	1998	39	たまごだいすき	高田 勲/作・絵	岩崎書店	1991
7	おいしいあじのおてつだい	吉田 隆子/作・セバ まさゆき/絵	金の星社	1997	40	たんたんたまご	高木 あきこ/文・本信 公久/絵	鈴木出版	1989
8	大どろぼうのおもしろおやつ	山脇 恭/作	偕成社	1997	41	手作りおもしろ実験 たべものひみつはっけん	江川 多喜雄/監修・吉本 宗/絵	草土文化	1995
9	大どろぼうのさくさくサラダ	山脇 恭/作	偕成社	1997	42	でんきがまちゃんとおなべちゃん	長野 ヒデ子/作	学 研	2006
10	大どろぼうのでかでおたんじょうかい	山脇 恭/作	偕成社	1998	43	伝統と郷土の料理	渡辺 あきこ/著者	学習研究社	1998
11	大どろぼうのどきどきべんとう	山脇 恭/作	偕成社	1999	44	トッチくんのカレーようび	間所 ひさ子/文・山本 まつ子/絵	ポプラ社	1969
12	大どろぼうのわいわいかんぱい	山脇 恭/作・草間 俊行/絵	偕成社	2000	45	のはらでいただきます	つちだ よしはる/さく	小峰書店	1997
13	おくむらあやおふるさとの伝承料理 12わっしょい祭りとし	奥村 彪生/文・上田 みゆき/絵	農文協*	2006	46	パーティーでいただきます	つちだ よしはる/さく	小峰書店	1997
14	おくむらあやおふるさとの伝承料理 13食べごとの文化	奥村 彪生/文・上野 直大/絵	農文協*	2006	47	ぱくっ	せき ゆうこ/さく	小学館	2005
15	おだんごスープ	角野 栄子/文・市川 栄子/絵	偕成社	1997	48	発見体験日本の食事 1ドングリクッキー	鳥飼 新一/文・岩崎 保宏/絵	ポプラ社	2002
16	おなべおなべにえたかな	こいで やすこ/さく	福音館書店	1995	49	発見体験日本の食事 2すいとん	安森 満子/文・村井 香葉/絵	ポプラ社	2002
17	おばけのてんぶら	せな けい子/作・絵	ポプラ社	1976	50	発見体験日本の食事 3そば	巖谷 由利子/文・村井 香葉/絵	ポプラ社	2002
18	おべんとうつころう	さとう わきこ/作	福音館書店	2004	51	ばばあちゃんのアイスパーティ	さとう わきこ/さく	福音館書店	1995
19	おまかせクッキング	みうら ますこ/文・近藤 えりこ/絵	偕成社	1993	52	ばばあちゃんのおもちつき	さとう わきこ/さく	福音館書店	1998
20	おやつのかき餅はひとつだけ?	竹下 文子/さく	ポプラ社	2006	53	ばばあちゃんのなぞなぞりょうりえほん むしぼんのまき	さとう わきこ/作	福音館書店	2000
21	おやまごはん	西内 ミナミ/さく・和歌山 静子/え	偕成社	1999	54	ばばあちゃんのやきいもたいかい	さとう わきこ/さく	福音館書店	2000
22	およばれとおもてなしのマナー	今田 美奈子/著	小学館	1984	55	パンやさんでいただきます	つちだ よしはる/さく	小峰書店	1998
23	かがくだいすき やさいだいすき!	吉田 企世子・越智 直実/文・佐藤 真紀子/絵	大日本図書	2002	56	パンやのくまさん	フィービとセルビ ウォーゼント/作・絵・まさき るりこ/訳	福音館書店	1987
24	からすのパンやさん	かこ さとし/さく	偕成社	1973	57	ひもほうちょうもつかわないう平野レミのサラダブック	平野 レミ/文・和田 唱/え・和田 率/え	福音館書店	1992
25	キャンプでいただきます	つちだ よしはる/さく	小峰書店	1997	58	ぶたのほかほかパンやさん	正岡 慧/文・神山 ますみ/絵	PHP研究所	2002
26	ぎょうざつったの	きむら よしお/さく	福音館書店	1996	59	ぼくのパン わたしのパン	神沢 利子/ぶん・林 明子/編	福音館書店	1981
27	きょうはソソミのうちでキムチをつける日	チェ・インソン/文・パン・ジョンファ/絵・ピョン・キジャ/訳	セーラー出版	2005	60	まぜてとくしておよりうりつころう	西巻 茅子/作	福音館書店	1999
28	きょうはパン焼き	おおき ひろえ/作	絵本館	2005	61	メイシーちゃんのおやつをつくります	ルーシー・カズンズ/作・なぎ ともこ/訳	偕成社	1999
29	クマくんのおめでとうクッキー	柳生 まち子/作	福音館書店	1998	62	よもぎだんご	さとう わきこ/さく	福音館書店	1989
30	ぐりとぐら	ながかわ りえこ/さく・おむら ゆりこ/え	福音館書店	1963	63	ラージャのカレー	国松 エリカ/作・え	偕成社	1993
31	コックさんになろう	ジュディ・バステラ/作・ニコラ・スミール/絵・竹下 文子/訳	偕成社	1994	64	りんごです	川端 誠/さく	文化出版局	1984
32	サンドイッチつころう かがくのとも	さとう わきこ/さく	福音館書店	1980	65	るるさんのおかいもの	おくだ ともこ/作・斉藤 木綿子/絵	福音館書店	2002
33	サンドイッチつころう かがくのとも傑作集	さとう わきこ/さく	福音館書店	1993	66	わたしやってあげる	清水 みえ子/作・にしまさ かやこ/え	童心社	1973
3 食物連鎖・命・栽培・環境を学ぶ									
1	あっちゃんのはたけ	大西 ひろみ/さく	ひさかたチャイルド	2006	26	だいすきしぜん いも	麻生 健/指導・久保 修一・埴 沙萌/写真	フレーベル館	2007
2	あのこだいすき・いのちの誕生	中嶋 博和/構成・高松 良己/絵	農文協*	1987	27	だいすきしぜん うめぼし	石橋 國男/指導・山本 明義/写真	フレーベル館	2007
3	いただきますーす	二宮 由紀子/文・荒井 良二/絵	開放出版社	2003	28	だいすきしぜん だいず	平 春恵/指導・山本 明義/写真	フレーベル館	2007
4	いのちのつながり	中村 運/ぶん・佐藤 直行/え	福音館書店	1991	29	だいすきしぜん ぶどう	天野 秀二/指導・斉藤 雅緒/絵	フレーベル館	2007
5	いわしくん	菅原 たくや/作	文化出版局	1993	30	たべている	日本児童出版美術連盟	金の星社	1992
6	うどんのはなはどんないろ	かこ さとし/文・高松 良己/絵	農文協*	1987	31	たまごのあかちゃん	かんざわ としこ/ぶん・やぎゆう げんいちろう/え	福音館書店	1987
7	栄養の世界・探検図鑑 3食物の流通と栄養	足立 己幸/著・佐藤 真紀子/絵	大日本図書	1998	32	ちいさいはたけ	柳生 まち子/作	福音館書店	2006
8	おもちのきもち	加藤井 広/作	講談社	2005	33	地球環境とわたしたちの生活 空気をきれいにしよう [もの燃焼・大気・植物]	佐島 群巳/監修・金子 美智雄/指導	ほるぷ出版	1998

9	かがくだいすき さかな食べるのだいすき!	竹内 昌昭/越智 直実/文・佐藤 真紀子/絵	大日本図書	2001	34	地球環境とわたしたちの生活 自然とともに生きよう [人のくらし・森・川・海]	佐島 群巳/監修・金子 美智雄/指導	ほるぷ出版	1998
10	かがくだいすき やさいだいすき!	吉田 企世子・越智 直実/文・佐藤 真紀子/絵	大日本図書	2002	35	地球環境とわたしたちの生活 食べ物を安全にしよう [食事・流通・農業]	佐島 群巳/監修・金子 美智雄/指導	ほるぷ出版	1998
11	かつおぶしのまち	坪井 郁美/ぶん・二俣 英五郎/え	福音館書店	1990	36	地球環境とわたしたちの生活 水をきれいにしよう [からだ・くらし・環境]	佐島 群巳/監修・金子 美智雄/指導	ほるぷ出版	1997
12	がぶりもぐもぐ	ミック・マニング/作	岩崎書店	1999	37	地球環境とわたしたちの生活 リサイクルでごみをへらそう	佐島 群巳/監修・金子 美智雄/指導	ほるぷ出版	1998
13	かりにでかけたキツネのこ	藪内 正幸/さく	福音館書店	1995	38	ツバル (写真集)	遠藤 秀一/写真・文	国土社	2004
14	川とさかなたち	三芳 佛吉/ぶん・え	福音館書店	1984	39	ティガーにびつたりのあさごはん	みはら いずみ/訳	フレーベル館	2003
15	考えようあなたの健康といのち 5 環境と健康といのち	石川 哲也/著	学習研究社	1998	40	どうしておながいのか	藤子・F・不二雄/著・市野 治美/著	小学館	1989
16	きやべつはたけのいちにち	甲斐 信枝/さく	福音館書店	1984	41	トビウオのぼうやはびょうきです	いぬい とみこ/作・津田 樽冬/絵	金の星社	1982
17	空気・水・食べもの げんしんOさん一家のくらし	遠藤 一夫/作・佐藤 守/絵	岩崎書店	1985	42	なにたべてきたの?	岸田 稔子/文・長野 博一/絵	佼成出版社	1992
18	くさる かがくのとも傑作集	なかの ひろたか/さく	福音館書店	1986	43	なにたべてるの?	いちかわ けいこ/文	アリス館	2004
19	くさる かがくのとも	なかの ひろたか/さく	福音館書店	1981	44	発見体験日本の食事 3そば	巖谷 由利子/文・村井 香葉/絵	ポプラ社	2002
20	くんくんくんおいしそう	阿部 知暁/さく	福音館書店	1994	45	はらべこあおむし	エリック・カール/さく・もり ひさし/やく	偕成社	1976
21	ごちそうラディッシュ	大場 牧夫/文・舟橋 全二/絵	福音館書店	1990	46	ひゆるりとかがせがふくおかで	ふくだ としお/作	新風舎	2006
22	サラダでげんき	角野 栄子/さく・長新 太/え	福音館書店	1981	47	みず	佐々木 宗雄/指導	フレーベル館	1979
23	鹿よおれの兄弟よ	神沢 利子/作・G・D・バヴリン/絵	福音館書店	2004	48	よくれた水はどこへいくの?	西本 啓介/文・関屋 敏隆/絵	ポプラ社	1992
24	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	1997	49	りんごたち	イエラ マリ/さく・エゾ マリ/さく	ほるぷ出版	1976
25	すぐできる環境調査 1家の中で調べよう	梅澤 実/監修	学習研究社	2003	50	りんごの木	エドアルド ベチカ/文・ヘンナ スマトリューバー/え	福音館書店	1972

4 食べ物と健康の関係を知る

1	あじ	沼野 正子/さく	福音館書店	1996	25	きみのうんこはどこにいる?	藤森 弘/文・峰村 りょうじ/絵	偕成社	1989
2	あまいね、しょっぱいよ	ふくだ じゅんこ/さく	グラマンマ社	2006	26	くすりになるくさやき	田畑 一作/さく	福音館書店	1977
3	いたずらルポロソンのたべようたべよ	マリオ・ゴンポリ/作・内藤 智子/訳	グラフ社	2006	27	くちのはたらき	加藤 謙治/作	岩崎書店	1983
4	いのちとからだのなぞなぞなんだ	かこ さとし/文・清原 一秀/絵	農文協*	1988	28	ごはばくばくのひみつ	山脇 恭/作	フレーベル館	1998
5	ウエルとヘルシーのパクパクたんけん	砂田 登志子/文・浜田 るりこ/絵	誠文堂新光社	1994	29	じょうぶなからだになれるよ	藤森 弘/文・峰村 りょうじ/絵	偕成社	1990
6	うんこのえほん うんぴ・うんたよ・うんご・うんち	村上 八千世/文・せべ まさゆき/絵	ほるぷ出版	2000	30	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	1977
7	栄養の世界・探検図鑑1 からだの中の栄養	足立 己幸/著・伊藤 美貴/絵	大日本図書	1998	31	すきなもだけたべないで	安藤 節子/文・浅野 りじ/絵	偕成社	1983
8	栄養の世界・探検図鑑2 わたしたちの食事と栄養	足立 己幸/著・まの よしお/絵	大日本図書	1998	32	すつきりうんち	七尾 純/さく・守矢 るり/え	あかね書房	1984
9	NHKきみもチャレンジ (食べもの健康・栄養) 1 食事が大事	足立 己幸/監修	光村教育図書	2002	33	ぜったいたべないからね	ローレン・チャイルド/作・木坂 流/訳	フレーベル館	2002
10	NHKきみもチャレンジ (食べもの健康・栄養) 2 骨があぶない	江澤 有子/監修	光村教育図書	2003	34	たからものはなかに?	吉田 隆子/作・せべ まさゆき/絵	金の星社	1998
11	NHKきみもチャレンジ (食べもの健康・栄養) 5 ダイエットに注意	福岡 秀典/監修	光村教育図書	2003	35	たべものはどうなるの	横森 周信/文・浅野 りじ/絵	偕成社	1989
12	NHKためしてガッテン1 カルシウム・でんぶんの秘密をさぐる	NHK科学番組/編・タカダ カズヤ/イラスト	汐文社	2000	36	たべものだいすき	吉田 隆子/作・せべ まさゆき/絵	金の星社	1977
13	NHKためしてガッテン2 ビタミンの秘密をさぐる	NHK科学番組/編・タカダ カズヤ/イラスト	汐文社	2000	37	ちゃんとたべなさい	ケイ グレイ/文・ニック シャラット/絵	小峰書店	2002
14	NHKためしてガッテン3 血をきれいにする食べ物の秘密をさぐる	NHK科学番組/編・タカダ カズヤ/イラスト	汐文社	2000	38	つよいちからがでるたべもの	吉田 隆子/作・せべ まさゆき/絵	金の星社	1977
15	NHKためしてガッテン4 食物繊維を乳酸菌の秘密をさぐる	NHK科学番組/編・タカダ カズヤ/イラスト	汐文社	2000	39	どうしてたべものかな	マンディ・サー/文・マイク ゴードン/絵・宙野 素子/訳	小学館	1994
16	おいしいあじのおてつだい	吉田 隆子/作・せべ まさゆき/絵	金の星社	1977	40	はははのはなし	加古 里子/ぶん・え	福音館書店	1970
17	おくむらあやおふるさとの伝承料理 3 ヘンシン大豆はえらい	奥村 彪生/文・上野 直大/絵	農文協*	2006	41	ピーマン・にんじん・たまねぎ・トマト	平田 昌広/文・平田 景/絵	文化出版局	2005
18	おなら	長 新太/さく	福音館書店	1978	42	人の食べもの	前川 常子/文・加藤 知之/絵	岩崎書店	1987
19	かこさとしからだの本2 たべものたひ	かこ さとし/作	童心社	1980	43	びょうきからまもってくれるたべもの	吉田 隆子/作・せべ まさゆき/絵	金の星社	1977
20	かこさとしの食べごと大発見7 だから元気 ハム肉レバー	加古 里子/文・絵	農文協*	1994	44	みんなうんち	五味 太郎/作	福音館書店	1977
21	かむかむ	カムカムズ/文・南 伸坊/絵	PHP研究所	2003	45	むしばくんだいすき	七尾 純/さく・今井 弓子/え	あかね書房	1984
22	からだがすきなたべものなかに?	安藤 節子/構成・文	偕成社	1983	46	むしばちゃんのなかよしだあれ	かこ さとし/作	フレーベル館	1980
23	からだたんけん	ジョアンナ コール/文・ブルース ディーギン/絵・藤田 千枝/訳	岩崎書店	1995	47	むしばちゃんをやっつける	今西 孝博/文・藤本 四郎/絵	偕成社	1982
24	考えようあなたの健康といのち 4 生活と健康といのち	川畑 徹朗/著	学習研究社	1998	48	やさいすき?	秋里 信子/作	PHP研究所	1997

5 伝統行事や行事食を知る

1	あけましておめでとう	中川 ひろたか／ぶん・村上 康成／え	童心社	1999	24	かこさとしの食べごと大発見9 まま参いも パパだいこん	加古 里子／文・絵	農文協＊	1994
2	いただきますおいしいね	内田 麟太郎／作	金の星社	2001	25	かこさとしの食べごと大発見10 すし さしみ 貝かに塩やき	加古 里子／文・絵	農文協＊	1994
3	いろいろなお正月あつまれ	長谷川 康男／作・宮崎 耕平／絵	太平出版社	1995	26	十二支のお節料理	川端 誠／さく	B L出版	1999
4	おくむらあやおふるさとの伝承料理 1 パクパクいろいろごはん	奥村 彪生／文・塚本 やすし／絵	農文協＊	2006	27	「食」で地域探検 1 米・麦の郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
5	おくむらあやおふるさとの伝承料理 2 打ったり練ったりそばとうどん	奥村 彪生／文・上田 みゆき／絵	農文協＊	2006	28	「食」で地域探検 2 豆・いもの郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
6	おくむらあやおふるさとの伝承料理 3 ヘンシン大豆はえらい	奥村 彪生／文・上野 直大／絵	農文協＊	2006	29	「食」で地域探検 3 野菜の郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
7	おくむらあやおふるさとの伝承料理 4 コトコト煮もの混ぜ混ぜあえもの	奥村 彪生／文・中川 学／絵	農文協＊	2006	30	「食」で地域探検 4 魚貝の郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
8	おくむらあやおふるさとの伝承料理 5 ふうふう鍋もの・汁もの	奥村 彪生／文・上田 みゆき／絵	農文協＊	2006	31	「食」で地域探検 5 肉の郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
9	おくむらあやおふるさとの伝承料理 6 じっくり漬ける野菜と魚	奥村 彪生／文・野村 俊夫／絵	農文協＊	2006	32	「食」で地域探検 6 地域の保存食	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
10	おくむらあやおふるさとの伝承料理 7 お日さまサンサン乾物・干もの	奥村 彪生／文・仁科 幸子／絵	農文協＊	2006	33	せつぶんだ まめまきだ	桜井 信夫／作・赤坂 三好／絵	教育劇画	2000
11	おくむらあやおふるさとの伝承料理 8 春夏秋冬季節のおかず	奥村 彪生／文・めぐろ みよ／絵	農文協＊	2006	34	伝統と郷土の料理	渡辺 あきこ／著者	学習研究社	1998
12	おくむらあやおふるさとの伝承料理 9 ウキウキ甘辛おやつ	奥村 彪生／文・野村 俊夫／絵	農文協＊	2006	35	どうぶつ村のごちそうごよみ・あき	たちばな さきこ／さく	あかね書房	1996
13	おくむらあやおふるさとの伝承料理 10 ワイワイみんなでおべんとう	奥村 彪生／文・水上 みのり／絵	農文協＊	2006	36	どうぶつ村のごちそうごよみ・なつ	たちばな さきこ／さく	あかね書房	1997
14	おくむらあやおふるさとの伝承料理 11 わくわくお正月とおもち	奥村 彪生／文・中川 学／絵	農文協＊	2006	37	どうぶつ村のごちそうごよみ・はる	たちばな さきこ／さく	あかね書房	1997
15	おくむらあやおふるさとの伝承料理 12 わっしょい祭りとしし	奥村 彪生／文・上田 みゆき／絵	農文協＊	2006	38	どうぶつ村のごちそうごよみ・ふゆ	たちばな さきこ／さく	あかね書房	1996
16	おしょうがつ	松野 正子／作・ましませつこ／絵	教育劇画	1992	39	どんどんみのれニートマト	竹野 栄／作	太平出版社	1995
17	お正月さん	奥田 継夫／作・太田 大八／絵	ポプラ社	2003	40	ぬーくぬく	飯野 和好／さく・山本 孝之／え	農文協＊	2007
18	おせちのおしょうがつ	ねぎし れいこ／作・吉田 朋子／絵	世界文化社	2007	41	発見体験日本の食事4 すし	福井 和子／文・かんべ やこ／絵	ポプラ社	2002
19	かこさとしの食べごと大発見 1 ごはん みそ汁 どんぶりめし	加古 里子／文・絵	農文協＊	1993	42	発見体験日本の食事6 もち	福井 和子／文・かんべ やこ／絵	ポプラ社	2002
20	かこさとしの食べごと大発見 2 ちり麵ラーメン そばうどん	加古 里子／文・絵	農文協＊	1994	43	七ふくじんとおしょうがつ	山末 やすえ／作・伊藤 美貴／絵	教育劇画	2000
21	かこさとしの食べごと大発見 3 そろって鍋もの にっこり煮もの	加古 里子／文・絵	農文協＊	1994	44	マーダलगちそうさま	金田 常代／文・金田 卓也／写真	偕成社	1981
22	かこさとしの食べごと大発見 4 うれしいフライ 天ぷら天発	加古 里子／文・絵	農文協＊	1994	45	もうすぐおしょうがつ	寺村 輝夫／さく・いもと ようこ／絵	あかね書房	1986
23	かこさとしの食べごと大発見 5 いろいろな食事 春秋うまい	加古 里子／文・絵	農文協＊	1994	46	もうすぐおしょうがつ	西村 繁男／さく	福音館書店	1992

6 郷土料理を知る

1	おくむらあやおふるさとの伝承料理 1 パクパクいろいろごはん	奥村 彪生／文・塚本 やすし／絵	農文協＊	2006	18	「食」で地域探検 2 豆・いもの郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
2	おくむらあやおふるさとの伝承料理 2 打ったり練ったりそばとうどん	奥村 彪生／文・上田 みゆき／絵	農文協＊	2006	19	「食」で地域探検 3 野菜の郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
3	おくむらあやおふるさとの伝承料理 3 ヘンシン大豆はえらい	奥村 彪生／文・上野 直大／絵	農文協＊	2006	20	「食」で地域探検 4 魚貝の郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
4	おくむらあやおふるさとの伝承料理 4 コトコト煮もの混ぜ混ぜあえもの	奥村 彪生／文・中川 学／絵	農文協＊	2006	21	「食」で地域探検 5 肉の郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
5	おくむらあやおふるさとの伝承料理 5 ふうふう鍋もの・汁もの	奥村 彪生／文・上田 みゆき／絵	農文協＊	2006	22	「食」で地域探検 6 地域の保存食	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003
6	おくむらあやおふるさとの伝承料理 6 じっくり漬ける野菜と魚	奥村 彪生／文・野村 俊夫／絵	農文協＊	2006	23	食の安全とスローフード 四季のおくりもの (秋冬の食材)	中村 靖彦／監修・執筆	教育画劇	2003
7	おくむらあやおふるさとの伝承料理 7 お日さまサンサン乾物・干もの	奥村 彪生／文・仁科 幸子／絵	農文協＊	2006	24	食の安全とスローフード 四季のおくりもの (春夏の食材)	中村 靖彦／監修・執筆	教育画劇	2003
8	おくむらあやおふるさとの伝承料理 8 春夏秋冬季節のおかず	奥村 彪生／文・めぐろ みよ／絵	農文協＊	2006	25	食の安全とスローフード 食・加工する知恵	中村 靖彦／監修・執筆	教育画劇	2003
9	おくむらあやおふるさとの伝承料理 9 ウキウキ甘辛おやつ	奥村 彪生／文・野村 俊夫／絵	農文協＊	2006	26	だいすきしぜん うめぼし	石橋 國男／指導・山本 明義／写真	フレーベル館	2007
10	おくむらあやおふるさとの伝承料理 10 ワイワイみんなでおべんとう	奥村 彪生／文・水上 みのり／絵	農文協＊	2006	27	だいすきしぜん だいず	平 春恵／指導・山本 明義／写真	フレーベル館	2007
11	おくむらあやおふるさとの伝承料理 11 わくわくお正月とおもち	奥村 彪生／文・中川 学／絵	農文協＊	2006	28	伝統と郷土の料理	渡辺 あきこ／著者	学習研究社	1998
12	おくむらあやおふるさとの伝承料理 12 わっしょい祭りとしし	奥村 彪生／文・上田 みゆき／絵	農文協＊	2006	29	発見体験日本の食事3 そば	巖谷 由利子／文・村井 香葉／絵	ポプラ社	2002
13	おくむらあやおふるさとの伝承料理 13 食べごとの文化	奥村 彪生／文・上野 直大／絵	農文協＊	2006	30	発見体験日本の食事4 すし	福井 和子／文・かんべ やこ／絵	ポプラ社	2002
14	かこさとしの食べごと大発見 3 そろって鍋もの にっこり煮もの	加古 里子／文・絵	農文協＊	1994	31	発見体験日本の食事5 おにぎり	巖谷 由利子／文・村井 香葉／絵	ポプラ社	2002
15	かこさとしの食べごと大発見 8 きれいくだもの あまから菓子	加古 里子／文・絵	農文協＊	1994	32	発見体験日本の食事6 もち	福井 和子／文・かんべ やこ／絵	ポプラ社	2002
16	きょうはソニミのうちでキムチをつける日	チェ・インソン／文・パン・ジョンファ／絵・ピョン・キジャ／訳	セラー出版	2005	33	発見体験日本の食事7 豆腐・みそ・しょうゆ	福井 和子／文・かんべ やこ／絵	ポプラ社	2002
17	「食」で地域探検 1 米・麦の郷土料理	服部 幸應・服部 津貴子／著者	岩崎書店	2003	34	ばばあちゃんのおもちつき	さとう わきこ／作	福音館書店	1998

7 食事のマナーを学ぶ

1	あいさつの絵本1 おめでとう	川端 誠/作	理論社	1992	10	おはよう さようなら ありがとう	やました はるお/作・むらかみ つとむ/絵	あかね書房	1982
2	ありがとう	川端 誠/作	理論社	2005	11	およばれとおもてなしのマナー	今田 美奈子/著	小学館	1984
3	いただきます	わたなべ しげお/ぶん・おおもと やすお/え	福音館書店	1978	12	子どものマナー図鑑1 ふだんの生活のマナー	峯村 良子/作・絵	偕成社	2000
4	いただきます	きむら ゆういち/さく	偕成社	1988	13	子どものマナー図鑑2 食事のマナー	峯村 良子/作・絵	偕成社	2000
5	いただきますあそび	きむら ゆういち/さく	偕成社	1988	14	子どものマナー図鑑3 12か月・行事のマナー	峯村 良子/作・絵	偕成社	2000
6	絵で見るマナーとルールの本3 食事の巻	鈴木 喜代春/指導・長谷川 進/絵	あすなろ書房	1989	15	はじめてのテーブルマナー	東 菜奈/作・高林 麻里/絵	偕成社	1995
7	おかあさんといっしょに はしのもちかた	小永井 道子/作・絵	偕成社	1983	16	マナーのいろは	河田 美恵子/著・上田 三根子/絵	開隆堂出版	1988
8	おくむらあやおふるさと伝承料理13 食べごとの文化	奥村 彪生/文・上野 直大/絵	農文協*	2006	17	マナーのえほん	斎藤 二三子/監修	鈴木出版	1994
9	おでかけくまさん	たるい しまこ/作	福音館書店	2005	18	マナーをきちんとおぼえよう	浜田 恭子/文・藤本 四郎/絵	偕成社	1989

8 食べ物に感謝する心を育てる

1	いただきますーす	二宮 由紀子/文・荒井 良二/絵	開放出版社	2003	8	日本各地の伝統的なくらし 南島の伝統的なくらし	芳賀 日出男/著	小峰書店	2006
2	絵で見るマナーとルールの本3 食事の巻	鈴木 喜代春/指導・長谷川 進/絵	あすなろ書房	1989	9	日本各地の伝統的なくらし 日本列島の自然とくらし	芳賀 日出男/著	小峰書店	2006
3	おれはねこだぜ	佐野 洋子/作・絵	講談社	1993	10	日本各地の伝統的なくらし 農村の伝統的なくらし	芳賀 日出男/著	小峰書店	2006
4	鹿よおれの兄弟よ	神沢 利子/作・G・D・パヴリン/絵	福音館書店	2004	11	日本各地の伝統的なくらし 雪国の伝統的なくらし	須藤 功/著	小峰書店	2006
5	日本各地の伝統的なくらし アイヌの伝統的なくらし	北国・萱野 茂/監修・須藤 功/著	小峰書店	2006	12	ねずみくんとホットケーキ	なかえ よしお/作・上野 紀子/絵	ポプラ社	2000
6	日本各地の伝統的なくらし 漁村の伝統的なくらし	漁村の 須藤 功/著	小峰書店	2006	13	マナーのいろは	河田 美恵子/著・上田 三根子/絵	開隆堂出版	1988
7	日本各地の伝統的なくらし 山村の伝統的なくらし	山村の 須藤 功/著	小峰書店	2006	14	やさいさんごめんね	志茂田 景樹/作・石川 あゆみ/絵	K I B A B O O K	2001

9 人との関わりを育て食べ物と心の関係を知る

1	あひるのたまご	さとう わきこ/さく・え	福音館書店	1995	25	しろくまちゃんのほっとけーき	若山 憲/作	こぐま社	1972
2	いただきますーす	いもと ようこ/作	金の星社	1986	26	すいかのたね	さとう わきこ/さく・え	福音館書店	1982
3	いただきます	きむら ゆういち/さく	偕成社	1988	27	たべようたべよう	植原 みかこ/絵	学習研究社	2000
4	いちごつみ	神沢 利子/ぶん・平山 英三/え	童心社	1980	28	たまごケーキやけたかな?	おおい じゅんこ/ぶん・え	ハッピーオウル社	2004
5	いちごです	長 新太/文・絵	文研出版	2004	29	たんじょうび	ハンス・フィッシャー/作・おおつか ゆうぞう/訳	福音館書店	1965
6	うみべでいただきます	つちだ よしはる/さく	小峰書店	1998	30	たんじょうびのごちそう	木村 裕一/作・黒井 健/絵	偕成社	1985
7	大どろぼうのでかでおたんじょうかい	山脇 恭/作・草間 俊行/絵	偕成社	1998	31	ななちゃんのおたんじょうび	あおやぎ ひろ江/作・おちあい よしえ/え	福音館書店	2005
8	大どろぼうのわいわいかんぱい	山脇 恭/作・草間 俊行/絵	偕成社	2000	32	ねずみくんとホットケーキ	なかえ よしお/作・上野 紀子/絵	ポプラ社	2000
9	おくむらあやおふるさとの伝承料理5 ふうふう鍋もの・汁もの	奥村 彪生/文・上田 みゆき/絵	農文協*	2006	33	ねずみのいもほり	山下 明生/文・いわむら かずお/絵	ひさかたチャイルド	2005
10	おだんごスープ	角野 栄子/文・市川 里美/絵	偕成社	1997	34	のはらでいただきます	つちだ よしはる/さく	小峰書店	1997
11	おべんとうつくろう	さとう わきこ/作	福音館書店	2004	35	パーティーしよう	あや さちこ/さく	福音館書店	2000
12	おべんとうなにあ	山脇 恭/作・末崎 茂樹/絵	偕成社	1991	36	パーティーでいただきます	つちだ よしはる/さく	小峰書店	1997
13	キャベツくん	長 新太/文・絵	文研出版	2004	37	バナナです	長 新太/文・絵	文研出版	2004
14	キャラメル	山崎 克己/作	福音館書店	2006	38	ピックリレストラン	舟崎 克彦/作・奥田 伶子/絵	佼成出版社	1989
15	キャンプでいただきます	つちだ よしはる/さく	小峰書店	1997	39	ふんふんなんだかいにいにおい	にしまき かやこ/えとぶん	こぐま社	1977
16	気をつけよう子どもの生活習慣病1 毎日の食事をチェック	秋山 滋/文・田沢 梨枝子/絵	汐文社	2004	40	もりいちばんのおともだち	ふくざわ ゆみこ/さく	福音館書店	2002
17	ぐりとぐら	ながかわ りえこ/さく・おおもと ゆりこ/え	福音館書店	1963	41	やさいもの日	村上 康成/文・絵	徳間書店	2006
18	ぐりとぐらとすみれちゃん	ながかわ りえこ/さく・やまきわ ゆりこ/え	福音館書店	2000	42	やさいさんごめんね	志茂田 景樹/作・石川 あゆみ/絵	K I B A B O O K	2001
19	ぐりとぐらのおきゃくさま	ながかわ りえこ/さく・やまきわ ゆりこ/え	福音館書店	1966	43	よこにきったまるいごちそう	かこ さとし/文・岡本 武紫/絵	童心社	1969
20	ケーキつくりのおかしなはなし	かこ さとし/文・絵	農文協*	1987	44	よもぎだんご	さとう わきこ/さく	福音館書店	1989
21	月ようびはなにたべる	エリック・カール/え・もり ひさし/やく	偕成社	1994	45	ラーヂャのカレー	国松 エリカ/作・え	偕成社	1993
22	こぶたはなこさんのおべんとう	くどう なおこ/ぶん・いけずみ ひろこ/え	童話屋	1983	46	りんごころころ	松谷 みよこ/ぶん・とよた かずひこ/え	童心社	2001
23	ゴリラのパンやさん	白井 三香子/作・渡辺 あきお/絵	金の星社	1991	47	ルラルさんとごちそう	いとう ひろし/作	ポプラ社	2001
24	サンドイッチつくろう	さとう わきこ/作	福音館書店	1980	48	るるさんのおかいもの	おくだ ともこ/作・斎藤 木綿子/絵	福音館書店	2002