

しょくじ 食事

わたし からだ たいちょう ととの か しょくじ
私たちの体をつくり、体調を整えるのに欠かせない食事。
そんな食事について調べよう。

1. キーワードを決めよう

としょかん おーぱく けんさく きかい じょう としょかん
図書館にあるOPAC(検索する機械)や、インターネット上の図書館のウェブサイト、
ひゃっかじてん しら ことば しら かんが
百科事典で調べるときは、どんな言葉で調べるか考えよう。
しょくじ ばあい
食事の場合は・・・

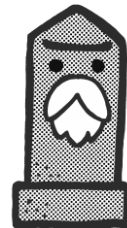
しょくじ しょくせい かつ きょうどりょうり えいよう しょくいく
食事・食生活・郷土料理・栄養・食育

・・・こんな言葉で調べよう。

2. 本で調べよう ~まずは百科事典~

しら もの さいしょ ひゃっかじてん み
調べ物をするなら、最初に百科事典を見てみよう。

- 『総合百科事典ポプラディア』 全12巻 (031/ソ 児童)
- 『ベスト図解百科』 全15巻 (031/ハ 児童)



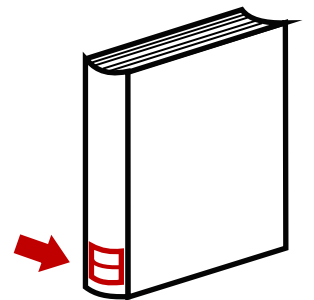
しら ことば じゆん なら つか
調べたい言葉があいうえお順に並んでいるよ。さくいんも使ってみよう。

としょかん ほか ひゃっかじてん みくら
図書館には他にもいろいろな百科事典があるよ。見比べてみよう。

3. 本で調べよう ~本棚に行ってみよう~

としょかん ほん ほん せびょうし ばんごう せいきゅうきごう
図書館の本は、本の背表紙についている番号(請求記号)の

じゆんばん なら した せいきゅうきごう み
順番に並んでいるよ。下の請求記号を見てみよう。



- 596.8 (食事) • 383.8、596 (食品) • 383.81 (郷土料理)
- 498.5 (食品・栄養) • 596.21 (日本料理)

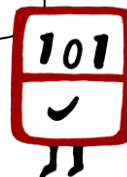
4. 本で調べよう ～もっと詳しく～

テーマについて詳しくのっている本を見てみよう。

紹介している本は、予約をして、取り寄せもできるよ。

別の請求記号の時も

あるから確認してね。



★食事について

書名	内容	出版年	請求記号
「食育」の大研究 からだにいい! おいし い! 楽しい!	食育についての知識を、絵や 写真でわかりやすく説明してい ます。	2008.1	498.5/シ (児童)
テーブルマナーの絵本	かわいいイラストと丁寧な説明 で、食事のマナーを解説。	2011.11	596.8/タ (児童)

★食生活・食文化

世界の料理 (ポプラディア情報館)	世界の食文化を、地域別や 食材別に説明しています。	2007.3	383.8/セ (児童)
世界遺産になった食文 化 全8巻	無形文化遺産に登録された食 文化を、写真入りで紹介。	2013.3~ 2015.3	383.8/セ (児童)
日本食の大研究 国際化する日本の文化 作って食べる調べ学習	世界でも人気の日本食の良さや 簡単な作り方を、写真や図を使 って紹介しています。	2006.1	596.2/二 (児童)

★郷土料理・行事料理・和食

郷土料理 (ポプラディア情報館)	日本各地の食材と伝統料理を 都道府県別に紹介しています。	2009.3	383.81/キ (児童)
きせつの行事りょうり キッズレシピ	季節ごとの行事料理レシピを、 わかりやすく紹介しています。	2008.2	596.21/キ (児童)
和食のすべてがわかる本 全4巻	料理のレシピとともに、日本の 食文化を総合的に解説してい ます。	2013.12 ~ 2014.3	596.21/ワ (児童)

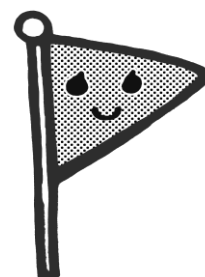
しよめい 書名	ないよう 内容	しゅっぱんねん 出版年	せいきゅうきごう 請求記号
きょうどりょうり 郷土料理のおいしいレシ ピ ぜん かん 全2巻	とどうふけんべつ きょうどりょうり しょうかい 都道府県別に郷土料理を紹介 し、だいひょうてき りょうり つく かた し、代表的な料理の作り方を かいせつ 解説しています。	2009.2 ~ 2009.4	383.81/キ (しどう 児童)

★えいよう
栄養について

しよく けんこう 食と健康 (ポプラディア情報館)	しよくせいかつ しょくじ えい 食生活や食事のバランス、栄 よう けんこう かいせつ 養と健康について解説していま す。	2006.3	498.5/シ (しどう 児童)
えいよう えじてん 栄養がわかる絵事典 バランスよく食べよう!	えいようそ しょうかきかん え 栄養素や消化器官について、絵 す や図でわかりやすくかいせつ 解説。	2008.12	498.55/エ (しどう 児童)

5. ほん しら
本で調べよう ~まだまだあるよ~

- ・『しん ほん しら
新・どの本で調べるか』2006.5 (028/シ じどう
児童)
テーマごとに役に立つ本がしょうかい
紹介されています。



6. しんぶん しら
新聞で調べよう

としょかん
図書館のデータベースやむりよう しんぶんけんさく
無料の新聞検索ウェブサイトで、しんぶん きじ さが
新聞記事を探してみよう。
ぐたいてき けんさく
具体的なキーワードで検索したり、ひ げんてい
日にちを限定したりすると、さが
探しやすいよ。

★しんぶん よ
新聞が読めるウェブサイトがあるよ。

- ・『よんななに ゆ - す
47NEWS』 <https://www.47news.jp/>

ぜんこく しんぶんしゃ きじ けんさく
全国の52新聞社の記事をキーワードで検索できます。

ほか しんぶんしゃ
この他にも、新聞社のウェブサイトで、むりよう よ きじ
無料で読める記事もあるよ。

★みゆきちやうとしょかん しずおかしんぶん にっけい ぶんしよかん
御幸町図書館では、『静岡新聞データベース plus日経テレコン』『ヨミダス文書館』

よみうりしんぶん きじけんさく あさひしんぶん きじ きくそうつー
(読売新聞記事検索)『朝日新聞オンライン記事データベース「閻蔵Ⅱビジュアル」』、

ちゅうおうとしょかん しみすちゅうおうとしょかん なんぶとしょかん しずおかしんぶん にっけい
中央図書館・清水中央図書館・南部図書館では、『静岡新聞データベース plus日経テ

レコン』で新聞が読めるよ。



7. インターネットで調べよう

ひょうし みぎうえ ねんげつげんざい
表紙の右上の年月現在のデータです。

- 農林水産省『食育による食文化の継承』

<https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/syokuiku/>

のうりんすいさんしょう しょくいく しょくぶんか けいしょう
農林水産省によるウェブサイト。ワークシートや資料で、私たちの伝統、日本食文化
について学習できます。

- 『ふじのくにの食育 (楽しい食卓)』

<http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/19/index.html>

しずおかけん しょくいく かいせつ しずおかけん すず しょくいく
静岡県によるウェブサイト。食育についての解説や、静岡県が進めている食育につ
いて掲載されています。

- 『たべしずねっと』 <https://www.tabeshizu.net/>

しずおかし しょく あんぜん あんしん しょく あんぜんじょうほう しょく かん
静岡市の食の安全・安心ウェブサイト。食の安全情報や、食に関するイベントの
じょうほう けいさい しずおか あじ しゅう しょくじ しょうかい
情報が掲載されています。静岡の味メニュー集や、食事バランスガイドなども紹介
されています。

8. 視聴覚資料で調べよう

- DVD『追跡！ニッポンのマグロ 世界の海から食卓へ』2011 (664.63/ツ)

わからないことがあったら、図書館の人に聞いてね。



へんしゅう はっこう しずおかしりつとしょかん
編集・発行 静岡市立図書館

としょかん
《図書館ウェブサイトアドレス》

- パソコン <https://www.toshokan.city.shizuoka.jp/>

- 携帯電話 <https://www2.toshokan.city.shizuoka.jp/winj/mobileopac/top.do>