

ティーンズくんて読みやすさをチェック!

読みやすい (笑顔) ← (笑顔) → (悲顔) 読みごたえあり



Teen's Scope

集めたい本

好きな食べ物が出ている本から開いてみるのも面白いかも!?

『放課後レシピで謎解きを うつむきがちな探偵と駆け抜ける少女の秘密』 友井羊/著 集英社文庫



普段学校で食べる「給食」や「お弁当」がテーマの本だけでなく、「部活」のここ一番で食べたい「勝負飯」や、お休みの日に作りたい「スイーツ」レシピも取り揃えています。

食べ盛りのティーンズの皆さん、ぜひご賞味あれ!



トラブルを起こしがちな夏希と、内気で極度のあがり症の結。調理部で同じ班になった2人の作ったパンが膨らまず、周りの部員と一悶着を起こしてしまう。2人が辿りつく、膨らまない理由の真相とは!? 化学的な視点で食べ物に関わる謎に挑む短編ミステリーを8つ収録。

こちら学校図書館です 番外編 栗島中学校

「令和5年度給食メニューコンクール」で優秀賞を受賞した2人と、調理を主な活動とする家庭部の部長のイチ推し本を一部紹介!

佐藤さん考案メニュー

優秀賞受賞メニュー

木村さん考案メニュー



- ◆ ブロッコリーツナマヨトースト
- ◆ 大根フライ
- ◆ トマトレタススープ

兄のように「ブロッコリーが苦手な人でも食べやすい給食」を意識して作りました。



- ◆ ブロッコリーチャーハン
- ◆ わかめスープ
- ◆ 大根ツナサラダ

中華が好きで「チャーハンは何を入れても美味しくなる!」という視点で作りました。

好きな料理愛好家のレシピは参考にしています



平野レミ/著 『野菜の恩返し 野菜もよろこぶ魔法の103レシピ』主婦の友社

クリスマスの時に、ブロッコリーをツリーに見立てるレシピを参考にしました。

『ふしぎの国のアリス』

ルイス・キャロル/著 講談社インターナショナル

ジャンル問わず、家族や友人にイチ推ししたい本はコレ



『アルジャーノンに花束を(新版)』

ダニエル・キイス/著 小尾英佐/訳 早川書房

主人公が過ごした生活環境を知ると、自分の周りの人間関係でも、仲良くしてくれている人たちに感謝したいと思えます。

ハッピーエンドで幸せな気持ちになれる本が好き



『とにもかくにもごはん』

小野寺史宜/著 講談社

親に置いていかれる子どもから、行き場を失っているお年寄りまで、色々な事情を抱えた人たちの人生を救う物語です。

家庭部顧問の高橋先生にも聞きました



『料理はすごい!』

シェフが先生!小学生から使える、子どものはじめの料理本! 柴田書店/編 秋元さくら/ほか著 柴田書店

中学生には、基礎的な調理方法や、おうちで代用できる素材など載っている本がおすすめです。

もっと読みたい方は

本誌で紹介しきれなかった本を60冊以上紹介しています。



足立区 ティーンズスコープ で 検索

電子図書館サービスもご利用ください!

あだち電子図書館



次回の Teen's Scope は、2024年7月発行予定

給食

知ってた？

足立区は日本一
おいしい給食を
目指しています

『おいしい給食 1』

紙吹みつ葉 / 著
中央公論新社

1984年のとある中学校。教師・甘利田の唯一の楽しみは給食。食べる順番をよく吟味して味わう。一方、生徒の神野は、おいしく給食を食べる方法を追求する。甘利田は給食好きを悟られないまま神野に勝てるのか。密かに繰り広げられる2人の爆笑バトルが開幕する。ドラマ原作本。

『給食アンサンブル』
の中学2年生編！

『給食アンサンブル 2』

如月かずさ / 作
五十嵐大介 / 絵
光村図書出版

迷いや悩み、心にもやもやを抱えた中学2年生の生徒たち。自分の本当の気持ちに向き合うきっかけくれたのは、学校の給食だった。「アーモンドフィッシュ」「ハヤシライス」など、6つの連作短編を収録。

『日本一おいしい給食を目指している
東京・足立区の給食室』

毎日食べたい12栄養素バランスごはん
「足立区の給食室」製作委員会 / 編
足立区教育委員会おいしい給食担当 / 編集協力
©ADACHI CITY, Earth Star Entertainment Co., Ltd.
刊行：株式会社アース・スター エンターテイメント

足立区の学校で出されている「おいしい給食」を、家でも手軽に作れるレシピ本。1日に必要な栄養がバランスよく取れ、旬の素材を取り入れた料理を沢山掲載しています。家族みんなで作って食べよう！

『君と一緒にごはんが食べたい』

日田綴郎 / 著
講談社

ラグビー部主将の伊織は、校内で絶大な人気を誇る有名人の小春に、手作り弁当を持ってきたから一緒に食べないかと誘われる。ところが、その弁当はとんでもなく不味かった。しかも伊織は試食役として、小春の弁当を毎日食べることに。

『あした、弁当を作る。』

ひこ・田中 / 著
講談社

母の手作り弁当は、重すぎて食べたくない。ある日急に、至れり尽くせりの母から距離を置きたくなった中学生の目下部龍樹は、自分で弁当を作り始める。しかし、父は、母さんの仕事を取るなどと言う。ぼくは悪いことをしているのだろうか。

あだち電子図書館で読める



部活

料理人
目指す!?

料理を通じて絆を深める、
シェフと生徒の成長物語



『3ツ星シェフ部！
または、カリスマ料理人の
俺様が、なぜ、お子様部活の
顧問になったか。』

よしもとこゆき / 著 くじょう / 絵
Gakken

レストランをクビになった、性格に難ありの天才シェフ・豪太。復帰するには条件があるという。それは、一流料理人を目指して活動している「3ツ星シェフ部」の顧問となり、全国高校生料理大会で優勝することだった。

あだち電子図書館で読める

第1巻もおすすめ！
マーボー豆腐や
黒糖パンが登場する、
中学1年生編。



『給食アンサンブル 1』

如月かずさ / 著 光村図書出版

給食室の様子も
もっと分かる！

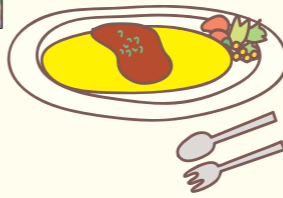


『給食室のいちにち』

大塚菜生 / 文 イシヤマアズサ / 絵 少年写真新聞社



おかず全120レシピの
豊富なレパートリー！



あだち電子図書館で読める



『包丁もまな板も
いない10分弁当』

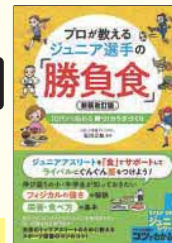
Akarispm's Kitchen / 著 KADOKAWA

「10分で作れて、包丁もまな板も使わない」をモットーに作るお弁当を紹介。時間が限られていても、コツやしぐみを理解すれば、栄養バランスの良い、おいしいお弁当が作れます。

『プロが教えるジュニア選手の「勝負食」
10代から始める勝つ！カラダづくり』

石川三知 / 監修 メイツ出版

スポーツ選手として、長く活躍するための体づくりには、10代からの食事がとても大切です。体と食事(栄養)の関係や考え方を知り、実践することで、強い体を手に入れよう！



あだち電子図書館で読める

『そば打ち甲子園！』

そば打ち研究部 / 著 Gakken

中学の部活で手痛い失敗をした亜美と玲。高校では帰宅部だったが、高2にして部活加入が必須になってしまった。途中で入部したくない2人は、そば好きでもないのに、休眠中のそば打ち部を復活させる。でも、そばってどうやって作るの？



『おうちで作れる
実験スイーツレシピ』

お菓子+化学=
おいしい&楽しい！

sachi_homemade / 著
翔泳社

お菓子を作りながら、化学の実験も楽しめる！お菓子のおしさや食感、化学的な原理から生まれます。どんな変化が起こるのか、材料や作り方を変えてどうなるのか、観察してみてください。どのお菓子もおうちで作れます。



『ぼく流禁断のスイーツ
多幸感で満たされる〜！』

ぼく / 著
KADOKAWA

夢のようなふかふかパンケーキや、見た目もかわいいさくさくメロンパイ。家にある調理器具を使って、おいしいお菓子を作ってみませんか？お気に入りのレシピが、きっと見つかるはず！

あだち電子図書館で読める



『シヨコラティエ』

藤野恵美 / 著
光文社

母子家庭の聖太郎は、小学生のときに製菓会社の御曹司・光博の誕生日会に呼ばれた。そこで初めて目にした「チョコレートの泉」に魅せられ、光博とお菓子作りをするようになる。やがて別々の進路に進み、境遇の違う2人がそれぞれ成長し迎える結末とは？

環境と才能の壁に阻まれても
乗り越えていく2人

休日に甘いひととき

