

親子でチャレンジ!  
ちょい増し野菜レシピ



『あだち 食のスタンダード サポートBOOK ステップ1~3』  
足立区 ころとからだの健康づくり課 / 発行



足立区で「あだち 食のスタンダード」(中学校卒業時まで)に身につけてほしい健康に生き抜く実践力の定着を図るために作られた本です。  
「ステップ3のちょい増し野菜編」では、火を使わないレシピなど、お子さんでも簡単にできるレシピが掲載されています。

野菜が主役! の“ものがたり”			
読 み 物	おれたちの トウモロコシ	矢嶋加代子 / 作 岡本順 / 絵	文研出版
	農業の 発明発見物語 2	小泉光久 / 著 堀江篤史 / 絵	大月書店
	野菜を守れ! テントウムシ大作戦	谷本雄治 / 著	汐文社
絵 本	ぞろりぞろりと やさいがね	ひろかわさえこ / 作	偕成社
	ピーレットのやさいづくり ちいさなこどものための やさいばたけのおはなし	ウルリカ・ヴァイマ ーク / 文 イングリッド・ニイマ ン / 絵 高橋麻里子 / 訳	岩波書店
	やさいのがっこう	なかやみわ / さく	白泉社
	ピーマンくんゆめをみる		



2020年7月  
図書館だより116号



撮影場所 JA 東京スマイル 農産物直売所「あだち菜の郷」

図書館名	所在地	電話番号	図書館名	所在地	電話番号
中央	千住5-13-5	03-5813-3740	新田	新田2-2-2	03-3912-1767
※1 伊興	伊興2-4-22	03-3857-8501	竹の塚	竹の塚2-25-17	03-3859-9966
梅田	梅田7-13-1	03-3840-4646	東和	東和3-12-9	03-3628-6203
興本	興野1-18-38	03-3889-0370	舎人	舎人1-3-26	03-3857-0771
江南	小台2-4-18	03-3913-0460	花畑	花畑4-16-8	03-3850-2601
江北	江北3-39-4	03-3890-4488	保塚	保塚町7-16	03-3858-1553
※2 佐野	佐野2-43-5	03-3628-3275	やよい	中央本町3-15-1	03-3852-1433
※2 鹿浜	鹿浜6-8-1	03-3857-6551	※1 2020年7月から開館予定 ※2 2020年9月から休館予定		

新型コロナウイルス感染症予防のため、6月より一部サービスを制限し、開館しております。また、ご来館の際に、入館票の記入をお願いしています。皆様に安心してご利用いただくため、何卒、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

私の読書通帳から



『なんとかする工作』  
青木亮作 / 著  
玄光社

地域図書館の情報紙を見て購入した一冊。「ぬいぐるみ用のベビーカーが欲しい」「恐竜が欲しい」「ランドセルが欲しい」。子どもたちが「これでもか」とばかりに繰り出すリクエストに対し、段ボールを主材料とした見事な作品で応える「父ちゃん」。その姿はまるでドラえものよう。

子どもの突拍子もない要望を常に「なんとかしてきた」著者の柔軟な発想は、読み手に「物の見方をちょっと変えてみると、人生何とかなるかも」と思わせてくれる不思議な魅力があります。

ギターやカメラ、電動ドライバー（もちろん紙製）など、大人でも作って遊びたくなる作品ばかりなのうれしいですね。

(文 / 足立区長 近藤やよい)



野菜で健康になる本

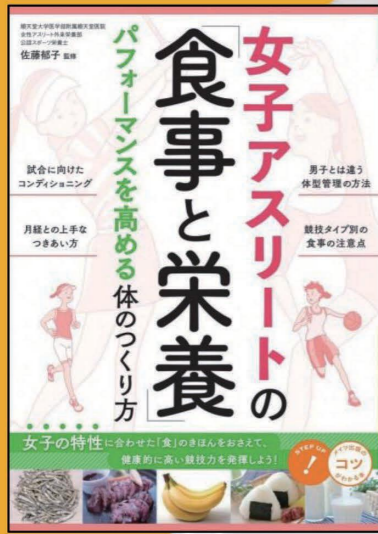
夏はトマトやキュウリ、ピーマンなどの野菜が旬をむかえます。太陽をたくさん浴びた野菜は、色鮮やかで、ビタミン、ミネラルも多く、夏バテ防止や免疫力強化に最適です。そこで今回は野菜にまつわる本や、足立区が推進している「あだち ベジタベライフ」をご紹介します。

7~8月は、足立区立図書館で「あだち ベジタベライフ」の特集展示を行っています。ぜひ、お越しください。





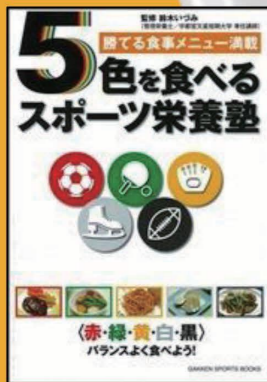
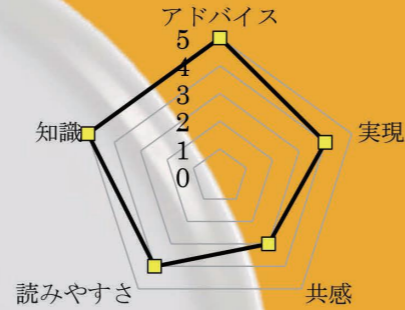
# 野菜×スポーツ



『女子アスリートの「食事と栄養」  
パフォーマンスを高める体の作り方』

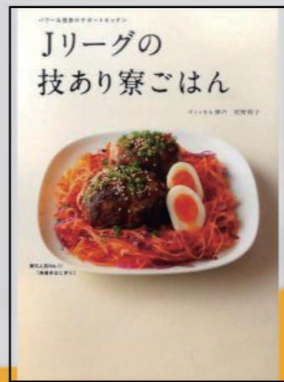
佐藤郁子／監修  
メイツユニバーサルコンテンツ

女子の特性に合わせた食事と栄養についての解説本で、女子アスリートには欠かせない一冊です。野菜を「葉」「実」「根や茎」の3つに分け、さらに色が「濃い」「薄い」の2通りの6種類に分ける。それらを意識することによって、バランスの良い栄養が摂れるそうです。また、トレーニング効果をアップさせる食事や、試合前日に摂った方がよい食事も紹介しています。



『5色を食べるスポーツ栄養塾  
勝てる食事メニュー満載』

鈴木いづみ／監修  
学研  
※絶版



『Jリーグの技あり寮ごはん  
パワー&健康のサポートキッチン』

村野明子／著  
KADOKAWA

# 野菜×ビジュアル

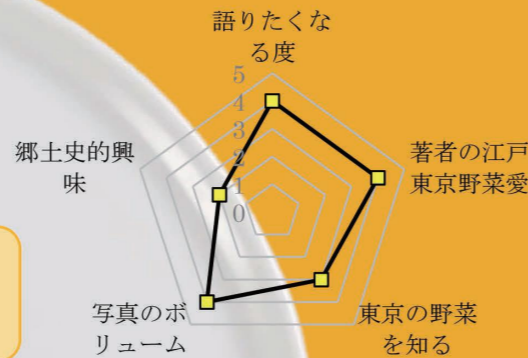


『江戸東京野菜 図鑑篇』

大竹道茂／監修  
農山漁村文化協会

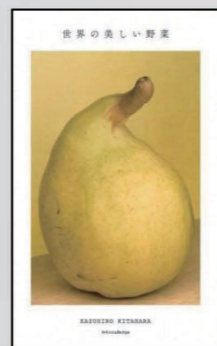
**江戸東京野菜**  
江戸期から昭和40年頃に、現在の東京周辺で作られていた伝統野菜

江戸東京野菜は、江戸の東京市民の食生活を支えてきた野菜ですが、一時は生産が途絶えつつありました。普及活動により、現在は50種類の野菜が登録されています。ちなみに足立区からは、「千住ねぎ」と「足立のつまもの(※)」が登録されています。野菜を見て楽しむのはもちろんのこと、生産者のインタビューも掲載されており、彼らの野菜に対する思いを感じることができます。  
※足立のつまもの…あさつきや芽ねぎなど魚介類を使った料理を彩る野菜



『大根はエライ』

久住昌之／文・絵  
福音館書店



『世界の美しい野菜』

北原一宏／写真  
エクスナレッジ

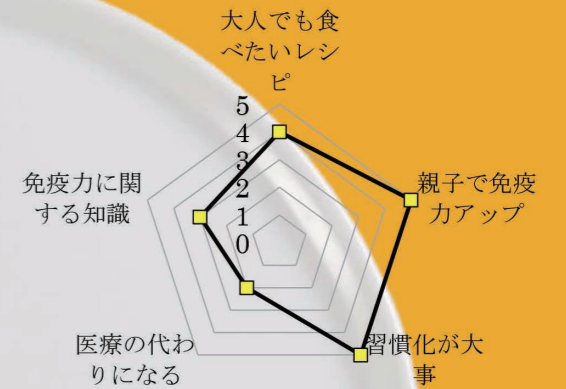
# 野菜×免疫力



『免疫力を高める  
子どもの食養生レシピ』

相澤扶美子・榊玲里／著  
PHP エディターズ・グループ

小児科医と管理栄養士が子どもの免疫力について教えてくれます。登場するレシピは50種類。どのレシピも簡単かつ、大人でも食べたい魅力的なものばかりです。免疫力を高めるポイントや、免疫力を下げない習慣も紹介され、この時期にピッタリな一冊です。



『子どもの便秘は  
今すぐなおせ』

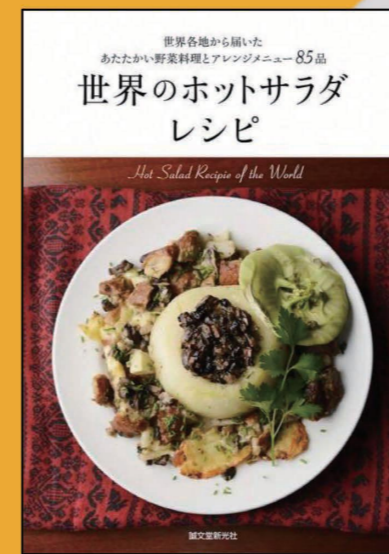
松生恒夫／著  
主婦の友社



『野菜で整えるいちばんやさしい  
腸がきれいになる食べ方』

田口成子／著  
大竹真一郎／監修  
家の光協会

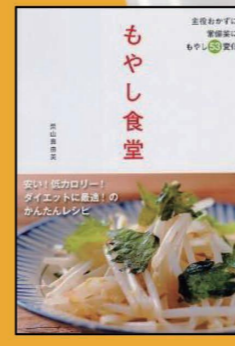
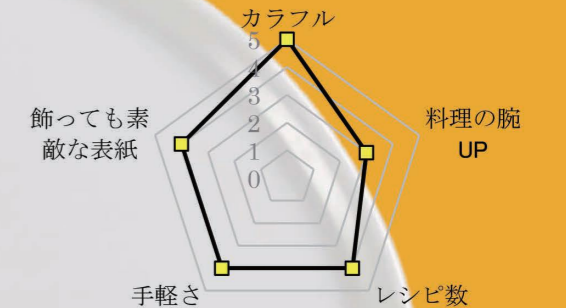
# 野菜×レシピ



『世界のホットサラダレシピ  
世界各地から届いた  
あたたかい野菜料理と  
アレンジメニュー85品』

誠文堂新光社／編  
誠文堂新光社

世界中から集めた温めた野菜で作るサラダやお惣菜のレシピ集です。各国で親しまれている野菜や、多彩な味つけのメニューがたくさん紹介されています。いつもとはひと味違った風味や雰囲気が楽しめそう。ホームパーティーなどのおもてなしの一品にもぴったりです。



『もやし食堂  
安い!低カロリー!  
ダイエットに最適!  
のかんたんレシピ』

栗山真由美／著  
PHP 研究所



『なんでも、漬けもの。  
いつもの調味料でぱぱっと  
作れる献立やお弁当に  
ぴったりの142品』

河井美歩／著  
主婦と生活社