



うさぎの にんじん

なかがわ りえこ／ぶん
やまわき ゆりこ／え
復刊ドットコム

うさぎが仲間たちとにんじんを食べていると、なんと体がにんじん色に。体の色は「ある一言」で元に戻りますが、うさぎはその一言に気付くことができるのでしょうか。食育の1冊目にぴったりの作品です。



おいしい おと

三宮 麻由子／ぶん
ふくしま あさえ／え
福音館書店

はるまき、ほうれんそう、みそしるなどのごはんを食べる音が、「パクパク」「モグモグ」の表現以外で描かれています。ユニークなおノマトペを楽しめる、読み聞かせにはうってつけの一冊です。



きゅうしょくの じかん

加藤 休ミ／作・絵
Gakken

小学校1年生の給食風景を描いた絵本です。あげパン、カレーライスに竜田揚げ。いろいろな野菜を使った料理から、世界の料理まで登場します。あの日の給食の記憶を、もう一度思い出してみませんか。



図書館は本と人とのかけはしです。

図書館だより

2026年10月137号

おいしい秋の「食」特集

待ちに待った「食欲の秋」の到来です。
今号では、野菜をおいしく食べられるレシピ本や、
食品ロスを減らすヒントとなる本等を、
区の施策と一緒に紹介します。

私の読書通帳から No.25



大人の東京
おひとりさま外食
サカキ シンイチロウ／著
主婦と生活社

外食は圧倒的に一人が多い私にとって、「カウンターがある」「料理の量を加減してもらえる」など、一人でも気軽に入れることが選択のポイントです。たまには冒険して新しいお店を開拓しようと思っても、なかなか思いに任せません。

そんな私の目に留まったのが本書でした。著者の言うとおり、自分のペースで、自分だけの時間を楽しむことができるのは何よりの贅沢だとは思いますが。

けれども、「一人でバーにたたずんでみる」とか、「職人さんの手元を眺めながら寿司と語ろう」なんて言われても、私には到底想像もつかない、遠い世界の話のように聞こえます。だからこそ、そばに置いて、たまにちょこっと眺めてみたくなる本なんです。



文／足立区長
近藤やよい

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
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	03-5650-4991	舎人	舎人 1-3-26	03-3857-0771
江南	小台 2-4-18	03-3913-0460	※1 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
佐野	佐野 2-43-5	03-3628-3275	やよい	中央本町 3-15-1	03-3852-1433
鹿浜	鹿浜 6-8-1	03-5809-4006			

※1 2028年3月まで休館予定

足立区立中央図書館

足立区千住 5-13-5
TEL: 03-5813-3740
<https://www.city.adachi.tokyo.jp/bunka/library/>



野菜をおいしく手軽に食べよう



野菜のおいしい図鑑

高畑 健／監修 オレンジページ

野菜の基本情報から選び方、保存法、薬味やハーブの活用法を解説。味を引き立てる調理アイデアが豊富で、旬や栄養の知識を深めながら、健康的な食生活をサポートしてくれる野菜ガイドです。



大量消費レシピヒットパレード!

市瀬 悦子／著 主婦と生活社

日常使いの食材をおいしく使い切る「大量消費」レシピを紹介。迷ったときに助かる作り置きメニューも満載で、食品ロス削減をかねつつ、毎日の献立作りが楽しくなる一冊です。



JA全農広報部さんにきいた 世界一おいしい野菜の食べ方

JA全農広報部／監修 KADOKAWA

野菜それぞれの魅力を親しみやすい語り口で解説しながら、本来の旨味を引き出す裏ワザを紹介。「JA全農」ならではの知恵が詰まった、料理の幅が広がる実用的なレシピ集です。

足立区の取り組み

あだちベジタバライフ「楽ベジ」

足立区民の1日の推定野菜摂取量は213gで、国が推奨する350gには100g以上不足しています(令和7年度食習慣調査結果)。

そこで、区では「楽して」「楽しく」野菜が食べられる「楽ベジ」のアイデアや、レシピの動画を紹介しています。



▲区のHPはこちら

ちょっとした工夫 de 楽ベジ

野菜をレンチン



冷凍野菜、カット野菜を上手に活用



多めに作って保存



食べものを大切にする食品ロス削減



SDGs時代の食べ方 世界が飢えるのはなぜ?

井出 留美／著 筑摩書房

食品ロスに関する疑問について、「世界の食品ロスの量」というスケールの大きいものから、「卵の賞味期限」という身近なものまで、クイズ形式で掲載。読む前と後では食べものに対する意識が変わります。



フードバンクという挑戦 貧困と飽食のあいだで

大原 悦子／著 岩波書店

まだ食べられるのに捨てられている食品と、毎日のご飯に困っている人たちをつなぎ、「食品ロス」と「貧困」を同時に解決するフードバンク。その仕組みや活動を分かりやすく解説しています。



やさしくわかる食品ロス ~捨てられる食べ物を減らすために知っておきたいこと~

西岡 真由美／著 小野崎 理香／絵 技術評論社

食品ロスに加えて、食べものが食卓に届くまでの過程など、様々な疑問について解説されています。全文にふりがなが付いており、イラストで分かりやすく描かれているので、子どもでも気軽に読むことができます。

栄養が詰まったおいしい学校給食



学校給食のひみつ図鑑

スタジオ タック クリエイティブ／編
スタジオ タック クリエイティブ

給食にまつわる疑問に答えてくれる図鑑です。日本全国のご当地給食も載っていて、なんと、ベニズワイガニが1杯まるごと出てくる学校も! 大人も子どもも給食が大好きになる一冊です。



給食がおいしいと評判の 保育園・幼稚園の人気メニュー 今日まで完食! らくらくレシピ

WILLこども知育研究所／編 金の星社

おいしい給食で評判の幼稚園・保育園の人気メニューを集めたレシピ本です。食材の組み合わせや栄養バランスを考えた、アイデア豊かな料理を紹介。子どもから大人まで楽しめるメニューが満載です。



給食の謎 日本人の食生活の礎を探る

松丸 奨／著 幻冬舎新書

現役の学校栄養士である著者が、給食のルールや献立作りの舞台裏などを解説。「なるほど」という領きの連続で、子どもの頃に毎日食べていた給食の裏に詰まった緻密な計算と、知られざる工夫に驚かされる作品です。

足立区の取り組み

足立区の「おいしい給食」

足立区の給食は、できたてを提供する自校調理方式を採用し、うまみ調味料を使わず、毎朝天然だしをとり、すべて食材から調理しています。また、全校に配属された栄養士が、毎月の献立に工夫を凝らし、栄養価も管理しています。



▲区のHPはこちら

自宅で足立区のおいしい給食が再現できる!



東京・足立区のおいしい給食レシピ

足立区教育委員会おいしい給食担当課／著 主婦の友社

小学6年生の97%がおいしいと答えた*

「おいしい給食」の取り組みの一例

※ 令和7年度 足立区おいしい給食 アンケートより

足立区産の小松菜を使用した 全小中学校での一斉給食

子どもたちが考える給食メニューコンクール



足立区の取り組み

食品ロス削減

令和7年度、足立区内の家庭から出た未利用食品の廃棄量は約3,300t(燃やすごみ全体の2.9%)で、区民1人あたりにすると約5kg(お茶碗約31杯分)でした。食材をおいしく食べるだけでなく、食品ロス削減へのご協力をお願いします。



▲区のHPはこちら

食品ロス削減に向けた区の取り組みの一例

家庭であまりがちな食品を使った、もったいないレシピの紹介



区施設や民間事業者がフードドライブを実施



飲食店等の廃棄直前の食品と、消費者とをマッチングするフードシェアリングアプリ「TABETE」

