

[2026年7月]

金沢市図書館 調べるための道しるべ

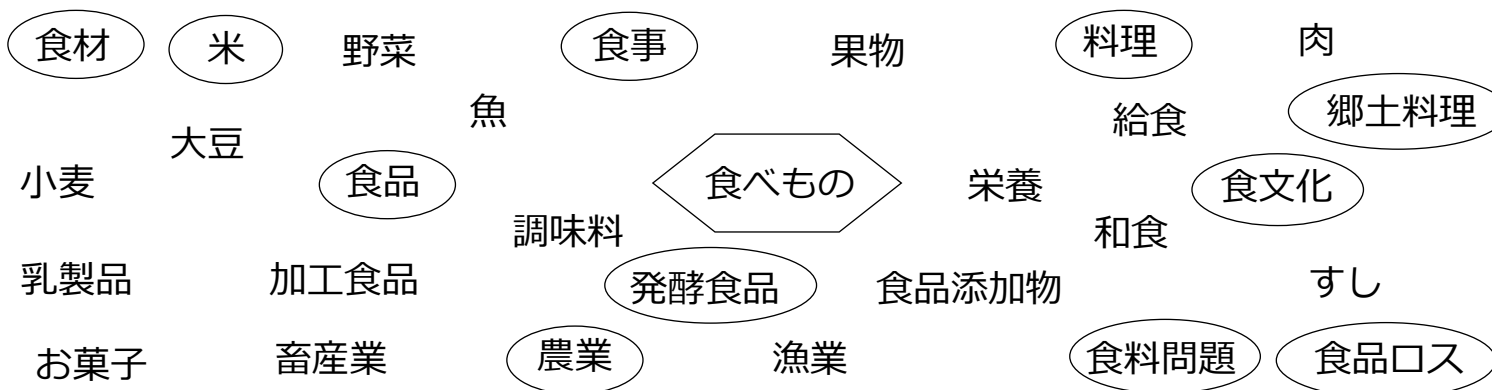
# 食べもの

について調べよう！



調べもの仙人 しるべえ

## 0. キーワード を見つけよう！



PDF版は  
こちら！

うら面のサイトに  
かんたんにアクセス  
できるぞ！

基本的な知識が手に入ると、もっと多くのキーワードが見つかるよ

『どこからきたの？

たべもの産地図鑑』全4巻

井田 仁康／監修  
童心社 2023年

主要な食べものの、国内外の産地、生産や輸送の工夫、自給率、持続可能な生産について解説しています。目次や索引を見て、調べたい食べものを探しましょう。

<請求記号・背ラベル>

612



## 1. 本を使って調べよう！

### 食材

<請求記号・背ラベル>

#### 『まるごといつもの食材』

木村 義志、松井 淳江／監修  
学研教育出版 2011年

野菜、果物、肉、魚など、日本で手に入る食材をジャンル別、特徴別に約1500種紹介しています。旬や産地の基本情報のほか、漢字名や外国語名、品種ごとの違いなどがわかります。

|     |
|-----|
| 498 |
|     |
|     |

### 米

#### 『イネ・米・ごはん大百科』全6巻

辻井 良政、佐々木 卓治／監修  
ポプラ社 2020年

米について、さまざまな角度から知ることができるよう、日本の米づくり、流通や販売、歴史、コメ料理、稲の特徴などくわしく説明しています。また、米の調べ学習に役立つ施設やホームページも紹介されています。各巻末には索引があり、重要な用語からも調べることができます。

こども・海

|     |
|-----|
| 616 |
|     |
|     |

### 日本の食文化

#### 『日本の伝統文化和食』全6巻

江原 絢子／監修  
学研教育出版 2015年

和食とは？和食の食材、郷土料理と伝統野菜、和食と伝統行事、和食の伝統美など、和食の文化的背景について紹介しています。各巻末には、全巻をまとめて調べられる索引がついています。

こども・泉

|     |
|-----|
| 383 |
|     |
|     |



#### 調べものをする時のポイント

- ◆目次(もくじ)や索引(さくいん)を使って、調べたいことが書いてあるページを探すとよいぞ。年表や地図、グラフなどの図、写真も要チェックじゃ！
- ◆1冊の本だけでなく、別の作者の本や他の関連本、デジタル資料も調べてみるのじゃ。もっといろいろなことがわかるかもしれないぞ。たくさんの資料をくらべてみよう！

## 2. 作って調べよう！

### 料理の科学

<請求記号・背ラベル>

#### 『キッチンラボ どうしてそうなる？ 実験レシピ』全3巻

露久保 美夏／著  
偕成社 2023年

調味料編、食材編、温度編の3巻から構成され、知識だけでなく、たくさんの楽しい実験をまじえながら、料理の科学について解説しています。各巻末には索引もついています。

596

### 世界の料理

#### 『絵本世界の食事』全25巻

銀城 康子／文  
農山漁村文化協会  
2006年～2020年

世界各国の食事を、家族の暮らしぶりやその国の風土、産業、文化的背景とともに紹介されています。その国の代表的なレシピを作ったり、同じ食材でその国風と日本風の料理を比べることができます。国ごとに1冊にまとまっているので、まずは本棚へ行って見てみましょう。

383

### 発酵食品のふしぎ

#### 『つくってみよう！発酵食品』

中居 恵子／著、小泉 武夫／監修  
ほるぷ出版 2016年

発酵食品について理解し、実際に作って食べてみることで、発酵のふしぎを学ぶことができます。さらにくわしく知りたいときは、次の本も参考になります。

596

『行ってみよう！発酵食品工場』 中居 恵子／著、小泉 武夫／監修  
『もっと知ろう！発酵のちから』 ほるぷ出版 2016、2017年

588

きっずキッチン（キッコーマン株式会社） <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/kids/>

#### ● おうちでつくろう！お手伝いメニューのレシピ

おうちの人と一緒に作るお手伝い料理メニューのレシピがたくさん紹介されています。

#### ● 今日は何の日、何を食べる日？

お正月やこどもの日などの特別な日に食べる「行事食」について、その行事とあわせて知ることができます。

### 3. デジタル資料・情報を使って調べよう！

明治の食育（株式会社 明治）

<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/students01/>

#### ● 日本の食と文化

和食文化や行事と食事、日本各地の食と文化について調べることができます。

#### ● くらべてみよう！世界の食と文化

世界の食文化や食のあれこれをくらべることができます。マップから気になる国をクリックしてみよう。

農林水産省

<https://www.aff.go.jp/>

#### ● 食文化のポータルサイト

和食、日本各地の郷土料理や伝統食（加工食品）など、日本の食文化に関するいろいろな情報やリンクが紹介されています。

#### ● キーワードから探す > 食品ロス

食品ロスとは何か、食品ロスにかんする資料、食品廃棄物の発生をおさえる取り組みなどについて解説しています。

#### ● キッズサイト・こどもページ

農林水産業のさまざまなことについて、絵やグラフを使いながら調べることができます。

郷土料理

金澤食文化100物語（金沢市 農業水産振興課）

<https://www4.city.kanazawa.lg.jp/soshikikarasagasu/nogyosuisanshinkoka/gyomuannai/7/1/6626.html>

#### ● 金沢の食文化を伝える物語

料亭で提供される加賀料理から、学生にも人気のB級グルメまで、金沢の食文化を幅広くまとめています。

#### ● 金沢の様々な食材、料理、エピソードなど

食材そのものから伝統的な料理、漁の方法や食イベントまで、項目別に細かく知ることができます。



調べものをするときのポイント

- ◆インターネット上の情報は、信頼できる団体や知識をもった人が発信している情報か、いつの情報かを、特によく確認しよう。
- ◆調べたら、本やデジタル資料の情報（タイトル・作者・出版社・出版年・URL・アクセスした日など）をメモしておこう。まとめるときに、「参考資料」として書くのじゃ！