



「こそだてのわっか」は永山図書館の子育て情報コーナーです。

子育てに関する情報や子育て中のママ・パパに役立つ本の紹介をしています

多摩市電子図書館こちらから



おすすめブックリスト 2023年3月

📖：電子書籍 📄：紙の本

() は分類

『強い体の基礎を作るスポーツキッズの毎日のごはん 小学校中学年～中学生の成長期に』 古池久美子／著

誠文堂新光社 (780.19) 📄

小学校中学年から中学生は体が作られる大切な時期。スポーツをがんばる子どもには、成長に必要な栄養とともにプラスαの栄養も必要です。

この本は、主菜・副菜・汁物のグループから選んで組み合わせるだけで、栄養計算しなくてもバランスの良い献立が完成するレシピを紹介しています。運動をがんばっている子はもちろん、子どもの栄養バランスが気になる家庭の強い味方になってくれる一冊です。

『伝説の家政婦志麻さんがうちに来た! ワーママでも簡単!子どもが喜ぶおうちレシピ 61』 タサン志麻／著

世界文化社 (596.23) 📖 (596.13) 📄

著者は元フランス料理店のシェフで、なかなか予約が取れない料理専門の家政婦。依頼の多くは働きながら子育てをしている家庭だそうです。著者曰く、フランスの家庭料理は、実は道具も調理方法もシンプルで、子育て真っ最中の親にとっても助かる料理。頑張らなくてもおいしい食卓が作れる要素があるとのこと。

本書では、6軒の家庭の様々なリクエストにこたえながら、3時間で10品以上の料理を作っています。

『どっちがっつい?カブト対クワガタ どアップ写真絵本』

くぼひでかず／写真 いりさわのりゆき／文

学研教育出版 (48.6) 📄

本書で使用しているのは「多焦点合成写真」という最新の撮影技法で撮られたもの。手前から奥まで全てのポイントでピントが合っているから、カブトムシとクワガタムシのからだの表面の凹凸や毛の一本一本までくっきり見えます。

カブト対クワガタの戦い。勝つのはどっち?

巻末にカブト・クワガタ図鑑つき。

『「意味順」だからできる!絵と図でよくわかる小学生のための中学英文法入門 中学英語への橋渡し』

田地野彰／著 Jリサーチ出版 (K835) 📖

小学校から英語に親しむことはあっても、本格的に英文法を学ぶのは中学生から。その中学一年生前半で、英文法が難しいと感じることがあるようです。

この本では、カラフルな意味順ボックスを使って、視覚から英語の仕組みを楽しく解説します。また、音声付きの電子書籍のため、耳から発音、リスニングの練習ができます。親子で学んで、中学英語に対する壁が少しでも低くなると良いですね。

『中野信子のこども脳科学「イヤな気持ち」をエネルギーに変える!脳科学の観点から生きるコツを伝授!』

中野信子／著 フレーベル館 (K491.371) 📖 (14) 📄

人間関係や勉強のこと、思春期の悩みは多く、生きづらさを感じている子どもも少なくないでしょう。

ところが、思春期に感じる「イヤな気持ち」は、人間を大きく成長させるため、脳がわざわざ作っているものとしたらどうでしょう。

この本では、悩みを、成長するための大切なステップと脳科学者がとらえています。脳の仕組みを解説するとともに、アドバイスがQ&A方式で用意され、親子にとって気持ちが楽になる一冊です。

『鳴き声から調べる野鳥図鑑 おぼえておきたい85種』

松田道生／文・音声 菅原貴徳／写真

文一総合出版 (R488.038) 📖 (488) 📄

多摩市には公園が多く、遠くまで出かけなくても気軽にバードウォッチングが出来ます。鳥のさえずりを聞いているだけで爽やかな気持ちになりますが、「この鳴き声はよく聞くけどなんていう鳥かな?」と思うことはありませんか。この本には、身近な野鳥85種の鳴き声が音声データに収録され、電子書籍の音符マークをクリックするだけで鳴き声から種類の識別ができます。『鳴き声から調べる昆虫図鑑』も図書館に所蔵しています。

☺ 忙しくても食事を大切にしたい！料理の本

分類	書名	著者	出版社
596 電	へとへとな日でもつくれる最強ラクうまごはん		扶桑社
596 電	帰って15分で作れる！一汁二菜の時短献立 150RECIPE 写真でわかるレシピ本		主婦と生活社
596.4 電	殿堂入りレシピも大公開！クックパッドで見つけた！みんなに人気のお弁当おかず		扶桑社
599.3 電紙	マンガでわかる！離乳食はじめてBOOK	モチコ/著 太田百合子/監修 藤原朋未/料理制作	KADOKAWA

☺ 親子で読もう！おすすめ絵本

分類	書名	著者	出版社
E 電	すなばでばあ	中川ひろたか/文	主婦の友社
E.A 紙		山本祐司/絵	
E 電 E77 紙	ふーってして	松田奈那子/作	KADOKAWA
E 電	ハンナとシュガー	ケイト・ベアビー/ぶん・え 中井貴恵/やく	イマジネーション・プラス
E 電 E77 紙	なわとびょ〜ん	シゲリカツヒコ/作	KADOKAWA
E 電 E77 紙	ごんべえだぬき (らくごえほん)	川端誠/作・絵	KADOKAWA

☺ 親子でのぞいてみよう！中学校では何を学ぶの？

分類	書名	著者	出版社
410 電	サクッとわかる！中学数学キャラ図鑑	横山明日希/著 吉本ユータヌキ/イラスト・漫画	KADOKAWA
Y410 紙			
G830 電	魔法の中学英語	杉山一志/著	Jリサーチ出版
G834 電	中学英語スーパードリル中1単語練習帳 はじめからわかる！英語が好きになる！	佐藤誠司/著 安河内哲也/監修	Jリサーチ出版
K830.79 電	中学生のための英検5・4・3級合格単語 スピードマスター1250	上田敏子/編著 植田一三/監修 菊池葉子/著 今田理恵子/著 中坂明子/著	Jリサーチ出版
831.1 電	ゼロからスタート英会話の音感スイッチON 英語の息 づくりからリズムまでだれでも流暢に話せる！	松本真一/著	Jリサーチ出版

☺ 親子で楽しめる図鑑

分類	書名	著者	出版社
K209 電	みんなが知りたい！世界と日本の「戦争遺産」戦跡から 平和を学ぶ本 戦いによる「負の遺産」を心に刻み争いのない世界への想いをあらたに！ 新版	歴史学習研究会/著	メイツユニバーサルコンテンツ
20 紙			
K814 電	12歳までに知っておきたい語彙力図鑑	齋藤孝/著	日本能率協会マネジ メントセンター
81 紙	「伝える力」が伸びる！		
R460.38 電	田んぼの生き物400	関慎太郎/著	文一総合出版
460.38 紙			
486.1 電紙	昆虫のすごい瞬間図鑑 一度は見ておきたい！ 公園や雑木林で探せる命の躍動シーン	石井誠/著	誠文堂新光社