読書を愛するまち あらかわ宣言

家読（うちどく） ブックリスト

うちリス

その4

おいしい

2023.2

読書を愛するまち・あらかわ
荒川区立図書館
令和５年２月２日・登録（04）0033-2号

うちリスってなあに？

うちどくのブックリスト、略して「うちリス」です。

「うちどく（家読）」は、読書を通じてコミュニケーションを図り、家族のきずなを深めることを目的にはじまった活動です。

「うちどく」には特別なルールはありません。大切なのは、家族や身近な人と本を楽しむことです。ご家庭にあったスタイルで取り組んでみましょう。

例えば、「うちどく」の日を決めたり、同じ本をまわし読むなど、家族みんなでルールを決めて始めてみてはどうでしょう。同じ本をみんなで読めば会話もいっそう弾みます。

また、お互いに本をすすめあってもいいでしょう。家族そろって本屋さんで本を選ぶなど、どんな本を読むか相談しあうことでもコミュニケーションが生まれます。

テーマは「おいしい」

第４号のテーマは「おいしい」です。

おいしいものを食べる！そう考えただけで、とってもうれしい気持ちになりませんか？

それから、おいしそうな食べものを見たときや、おいしそうなにおいをかいだときは、とってもわくわくするでしょう。

おいしい食べものは、みんなの心と体を元気にするために、かかせないものです。

今回は、さまざまな「おいしい」が感じられる本を集めました。

ひとりでも、一緒でも、読書は楽しめます。ぜひ、お気に入りの１冊を見つけてくださいね。

【読書の目安】　幼児　低学年　高学年　みんな

【本の場所】本には、住所となるシールがついています。→ 59

本をさがす時は、このシールをめじるしにしてください。

作成：荒川区立町屋図書館・日暮里図書館

おいしいが、だいすき

『おむすびさんちの
たうえのひ』
かがくいひろし／作・絵
PHP 研究所

カカ

きょうは、おむすびさんちのたんぼで　おこめのなえを
うえるひです。たうえのおてつだいに　きてくれたの
は、おむすびのむらの　ぐのみんな。おいなりむら、の
りまきむら、すしねたむらから　きてくれます。
さあ、このなかで　たうえめいじんは　だれかな？

『ゼラルダと人喰い鬼』
トミー・ウンゲラー／さく
たむらりゅういち・あそうくみ／やく
評論社

ウン

おりょうりがだいすきなおんなのこ、ゼラルダ。あるひ
まちにいくとちゅうで、ひとくいおににみつかってしま
います。ところがゼラルダは　はらぺこのひとくい　お
にに　りょうりをつくってあげることに！ごちそうのペ
ージがたのしい　えほんです。

『たべもののおはなし　エビフライ
にげたエビフライ』
村上しいこ／作
さとうめぐみ／絵
講談社

ムラ

おおきなスーパーマーケットのあげものコーナーにいる
エビフライ。あるひ、なかまがいっぽん、にせもののエ
ビフライといれかわり、にげだしてしまいました！
にせもののエビフライをみやぶり、にげたなかまをさが
しだせるでしょうか。

『こだぬきコロッケ』
ななもりさちこ／作
こばようこ／絵
こぐま社

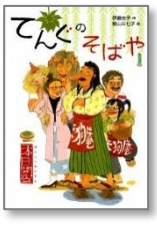
ナナ

こだぬきのポン吉は、ばけるのがへたで、よくしかられ
ます。あるひ、ポン吉がねていたら、オオカミがコロッ
ケとまちがえて　かみついてきました。コロッケを食べ
たくなったふたりは、まちへ行くことにしました。
ぶじにコロッケを食べられるのでしょうか。

『スギナ屋敷のオバケさん
オバケ屋敷にお引っ越し』
富安陽子／作　たしろちさと／絵
ひさかたチャイルド

トミ

料理研究家のオバケさんは、おいしい料理がだいすき。
みんなからオバケさんとよばれているけど、オバケでは
なくふつうの人間です。ところが、オバケさんが引っ越
しをすることに決めたお屋敷は、本物のオバケが出るオ
バケ屋敷だったのです…。



『てんぐのそばや
本日開店』
伊藤充子／作　横山三七子／絵
偕成社

イト

おそばがだいすきなてんぐが、なみ木通りにそばやをひ
らきました。てんぐがじまんのそばの歌を歌うと、鼻が
どんどん大きくなるのでした。早くたくさんの人に食べ
てもらいたいてんぐでしたが、お客がぜんぜんこないの
で、イライラしはじめました。そばやをはやらせたい、
てんぐのふんとうが始まります。

おいしいを、作ろう

『おたんじょうケーキを
つくりましょ』
えがしらみちこ／作・絵
教育画劇

エカ

キキとモモは、ふたごのきょうだい。きょうは、ふたりのたんじょうび。おにいさん　おねえさんになったふたりは、どうぶつたちといっしょに　はりきって、おたんじょうびのケーキを　つくります。
さあ、おいしいケーキが　つくれるかな？

『あれこれたまご』
とりやまみゆき／文
中の滋／絵
福音館書店

ナカ

たまごりょうりは、すきかな？スーパーにいくと、たまごパックが　かさねてつまれて、まるでたまごだんち。
そのなかで　たまごたちは、おしゃべりをしているよ。
どんなりょうりに　へんしんするんやろ？
かんさいべんでの　やりとりを　かぞくみんなで　たのしんでみてね！

『せかいいちまじめな
レストラン』
たしろちさと／作
ほるぷ出版

タシ

イタメーニョさんは、とってもまじめなコックさん。
たとえば、おきゃくさんが　フレッシュりんごジュースをちゅうもんしたら、うらにわの　りんごを　とってきて、ていねいに　つくります。なにしろ、まじめですからね。さて、きょうは　どんなちゅうもんが　あるでしょうか？

『おとうふやさん』
飯野まき／作
福音館書店

59

できたてのとうふをたべたことはありますか。
みっちゃんは、はやおきして、とうふをつくるところをみにいきました。とうふは、いったいどうやってつくられるのでしょう。だいずがすりつぶされて、とうにゅうになって、かたまってとうふになるまでが　よくわかります。

『パンダのポンポン』
野中柊／作
長崎訓子／絵
理論社

ノナ

ポンポンは食べることがだいすきなパンダ。レストラン「きら星亭」のコックとしてはたらいています。
いちばんのなかよしは、ウェイトレスをつとめる猫のチビコちゃん。さて、今日はどんなごちそうを作ろうかな？おいしそうな食べ物ばかりが出てくるお話のシリーズ、はじまりの一冊です。

『坂の上のパン屋さん』
尾崎美紀／作
たかおかゆみこ／絵
文研出版

オサ

パンがだいすきな翔太。神戸に引っ越してはじめての夏休みをむかえますが、とくにやりたいことがありません。そんなとき出会ったのが、手ごねのパンを作る職人のおじいさん。作業場に入れてもらった翔太は、パン作りの奥深い世界に分け入っていきます。

おいしいを、学ぼう

『はらぺこさん』
やぎゅうげんいちろう／さく
福音館書店

59

おなかがぺこぺこ、はらぺこさん。はらぺこさんになったら、どうなるの？おなかがすいて、ちからがでない。あそびも、べんきょうも、できなくなっちゃうね。じゃあ、どうして　はらぺこさんになるのかな？じぶんのからだをよくしって、おいしくたべて、げんきになろう！

『たべかたのえほん』
石田栞音（いしだしおん）／文　よしのぶもとこ／絵
PHP 研究所

59

みなさんは、おはしの　ただしいもちかたを　しっていますか？おさかなを　きれいにたべることが　できますか？たべものには、それぞれただしいたべかたが　あります。このほんでは、ただしいたべかたを　おしえてくれます。さいごまで、きれいに　たべられるようになりたいですね。

『ぞろりぞろりと
やさいがね』
ひろかわさえこ／作
偕成社

ヒロ

ひとがねしずまったよるのなか、かなしいすがたをしたやさいたちが、ぞろりぞろりといえからでてきました。いえのすみでわすれられ、おしくたべられるときがすぎてしまった　やさいたちです。
こんなすがたになってしまって、いったいどうしたらいいのでしょう…。

『自分の力で肉を獲る
10 歳から学ぶ狩猟の世界』
千松信也（せんまつしんや）／著
旬報社

61

子どものころ、無人島（むじんとう）で肉を食べるには？と考えていた作者は、やがて猟師（りょうし）になった。この本には、作者が使う「わな」の作り方や獲物（えもの）の解体（かいたい）の仕方が紹介（しょうかい）されている。狩猟（しゅりょう）のある暮（く）らしをのぞいてみよう。

『はっこう（発酵）
地球は微生物でいっぱい』
小川忠博（おがわただひろ）／写真・文
横山和成（よこやまかずなり）／監修
あすなろ書房

59

私（わたし）たちのまわりは、目に見えない微生物（びせいぶつ）でいっぱいです。人間にとって役立つ微生物のはたらきを「発酵（はっこう）」といいます。小麦粉（こむぎこ）がふわふわしたパンになったり、蒸（む）したダイズがネバネバした納豆（なっとう）になったり、私たちのおなかの中がいつも健康（けんこう）でいられるのも、このはたらきのおかげなのです。本の中のあざやかな写真を見て、はっこうを知ろう！

『ハタハタ
荒海にかがやく命』
高久至（たかくいたる）／写真・文
あかね書房

48.7

魚は大きく数が減（へ）るとまた増（ふ）やすことがむずかしいといわれますが、ハタハタは強い生命力でその数を元に戻（もど）し、注目されています。
産卵（さんらん）のために秋田県の荒海（あらうみ）にやってくる様子や、ふ化のダイナミックな写真を通じて、SDGs について考えるのにぴったりの本です。

おいしいおと、おいしいにおい

『おなべおなべ
にえたかな?』
こいでやすこ／さく
福音館書店

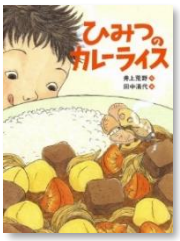
コイ

きつねのきっこが　おおばあちゃんを　たずねていくと、おおばあちゃんは　ようじで　でかけることになって、スープのばんをたのまれました。コトコト、グツグツ　おなべがにえて　おいしいにおいがあふれるようすが　えがかれています。

『おいしいおと』
三宮麻由子／ぶん
ふくしまあきえ／え
福音館書店

フク

みなさんがごはんをたべているとき、どんなおとがしていますか？あげたてはるまき、たきたてのごはん、あたたかいみそしる、しんせんなレタス、しっとりしたかぼちゃ、みずみずしいデザート。まるでいま　めのまえに、ほんとうにたべものがあるようなきもちになります。



『ひみつの
カレーライス』
井上荒野／作　田中清代／絵
アリス館

タナ

フミオがカレーをたべていると、かりっ。くちのなかから、ちいさなくろいつぶがでてきました。しらべてみると、カレーのたねのようです。だいじにそだてると、ふしぎな実がなり、いいにおいがしてきました。すると、まちじゅうのひとが、やってきて…。

『にぎりめしごろごろ』
小林輝子／再話
赤羽末吉／画
福音館書店

ニキ

むかし、おじいさんが、にぎりめしをおとしてしまった。ころころころがるにぎりめしを　おいかけて、じぞうさまに　たずねてみると、いいことをおしえてもらえた。まねしたとなりのおじいさんは、にぎりめしを　ごろりところがし、あしでけっていくと…。

『ライラックどおりの
おひるごはん
みんなで たべたい　せかいの レシピ』
フェリシタ・サラ／作
石津ちひろ／訳
BL 出版

59

ライラックどおり 10 ばんちのたてものには、いろいろな国の人がすんでいる。きょうも、いいにおいがただよってくる。なにをつくっているのか、のぞいてみよう。「サルモレホ」、「ワカモレ」、「親子どんぶり」あなたは、どれが食べたいですか？

『せかいでさいしょの
ポテトチップス』
アン・ルノー／文
フェリシタ・サラ／絵
千葉茂樹／訳
BL 出版

サラ

コックのクラムさんは、どんな料理だって、なんでもござれ、おてのもの。ところが、ある日、「ポテト」をたのんできたおきゃくさんは、なんどだしても「ぶあつすぎる」とお皿をつきかえしてくるのです。やっとできた料理は、「パリン」と音がする料理でした。

おいしいは 楽しい

『いっぱい やさいさん』

まど・みちお／文
斉藤恭久（さいとうやすひさ）／絵
至光社

サイ

まどみちおさんの　しは、それぞれのやさいが、じぶんはじぶんでよかったと　うたっています。さいとうさんのえでは、やさいが　しんせんに、むしは　いきいきと　えがかれています。やさいぎらいな　こどもたちでもたのしめる　1さつです。

『あっちゃんあがつく たべものあいうえお』

みねよう／原案
さいとうしのぶ／作
リーブル

サイ

「あっちゃん　あがつく……」　「あ」からはじまるたべものなーんだ？あいうえおのじゅんばんで、そのもじから　はじまるたべものたちが　つぎつぎに　でてきます。どのページも　おいしそうで　たのしそうですよ！すきなたべものあったかな？

『くだもの さがしもの』

はらぺこめがね／作・絵
PHP 研究所

ハラ

あちこちに、おいしそうな　くだものが　たくさん！　でも、よくみてね。「ぶどうが　ぶっとんだ」「まんごーで　まいご」などなど、たのしそうなことばもたくさん。くだものが、めいろになったり、まちがいさがしをしたり。みんなもちょうせんしてみよう！

このページのなかに、りすは、なんびき？こたえは、うらのページのした

『くらべるえほん たべもの』

ちかつたけお／作・絵
Gakken

チカ

ページをひらくと、よくにたやさい、よくにたくだもの、よくにたおかずやおやつが　ふたつずつ。でも、よーくみると　なにかがちがいます。ちがいは　どこでしょうか？おうちのひとといっしょに　かんがえてみよう。それにしても、どれも　ほんものみたいに　おいしそう！

『きょうりゅうたちの いただきます』

ジェイン・ヨーレン／文
マーク・ティーグ／絵
なかがわちひろ／訳
小峰書店

テイ

ごはんのじかん。きょうりゅうたちは　どうしてる？きちんとすわって、ごはんをたべているかな。きらいなたべものを　のこしていないかな。たべおわったら「ごちそうさま」って、いえるかな。ほら、だれかに　にている　きょうりゅうが　いるかもしれないよ。

『わくせいキャベジ 動物図鑑』

tupera tupera（ツペラ ツペラ）／作・絵
アリス館

ツヘ

地球（ちきゅう）から 831 光年はなれた銀河（ぎんが）のかたすみにある「わくせいキャベジ」には、ふしぎな生き物たちが住んでいます。トマトン、バナキリン、ジャガー、ネビ、クマネギ…。なぞにつつまれた 28 の野菜動物（やさいどうぶつ）たち。みなさんは、ほかにどんな動物がいると思いますか？

おうちで、読書会をひらこう！

みんなで、同じ本を読んで、好きなところや、感じたことを話し合ってみませんか？

①読む本を決めよう

②日時を決めよう

③場所を決めよう

ほんのだいめい	
いつ？なんじ？	
どこで？	

読書会までに読もう

①順番に、話そう

②記録しよう

なまえ	とし	好きなところ　感じたこと

つぎは、いつにする？