

すみだくりつとしょかん
墨田区立図書館

こむ 子ども向けパスファインダー だいごう 第082号

えいようそ 栄養素



パスファインダーとは？

パスファインダーとは、図書館で調べものをするときに役に立つ資料
や調べ方の手順をまとめた手引きです。パスファインダーを使って、調べ
学習やレポートに取り組んでみましょう。

えいようそ 栄養素についてしらべよう

1 まずはことばのだいたいの意味をつかもう

えいようそ なん やくわり
栄養素って何だろう？ どのような役割があるのだろうか？

きほんてき し ひゃっかじてん ようごじてん
基本的なことを知るために百科事典や用語辞典をひいてみよう。

ほん なまえ 本の名前など	ぶんるいきごう 分類記号
『ポプラディア』ポプラ社	031
『ニューワイド学習百科事典』学研	031

えいようそ しら 【栄養素について調べるときのキーワード】

えいよう けんこう こんだて しょくひん しつ
栄養、健康、献立、食品、カロリー、エネルギー、ビタミン、たんぱく質

ほん ざっし 2 本・雑誌をさがしてみよう

(1) テーマのたなに行ってみよう

としょ さつ
図書には 1冊ごとにテーマを
あらわ ぶんるいきごう
表す分類記号がついています。

ぶんるいきごうじゆん
この分類記号順にならんでい
ます。

かんけい ぶんるいきごう
関係するテーマの分類記号…

がっこうきゅうしょく しょうか えいよう しょくひん えいよう
374学校給食 / 491消化、栄養 / 498食品、栄養 など



(2) 図書館のたなにある本の例

<p>ほん なまえ 本の名前など</p>	<p>ぶんるいきごう 分類記号</p>
<p>『そうだったのか!給食クイズ100-食育にピッタリ!- 栄養・献立・食材編』フレーベル館</p>	<p>374</p>
<p>『人の体のつくりとはたらき大研究 消化と吸収』岩崎書店</p>	<p>491</p>
<p>『健康のすすめ!カラダ研究所 2 栄養とカラダ』偕成社</p>	<p>491</p>
<p>『こんなときなに食べる? -からだおたすけ食べ物事典-』 KADOKAWA</p>	<p>498</p>
<p>『食べものと命を考える本』国土社 ※シリーズ全2巻</p>	<p>498</p>
<p>『どうして野菜を食べなきゃいけないの?-自分で読める-』 新星出版社</p>	<p>498</p>
<p>『どうなるの?未来の食べもの-最新のフードテックの世界に 潜入!- 2 野菜・穀物-ゲノム編集の野菜で栄養アップ! -』汐文社</p>	<p>611</p>

(3) 図書館のたなにある雑誌の例

「ちゃぐりん」「月刊ジュニアエラ」「子供の科学」

「いただきます ごちそうさま」

3 インターネットでしらべよう

こ しょくいく のうりんすいさんしょう
■子どもの食育 農林水産省



しょくじ けんこうてき しょくせいかつ まな
食事のバランスなど健康的な食生活について学ぶことができます

https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/index.html

めいじ しょくいく しゅうかん しょくじ えいようそ しら
■明治の食育 わくわく! | 週間の食事の栄養素を調べよう!



しゅうかん しょくじ ひょう えいようそべつ しょうかい
1週間の食事を表にし、栄養素別にまとめるコツを紹介しています

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

[shokuiku/homework/study/nutrients/](https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/homework/study/nutrients/)

4 関連施設の紹介

しょく のう かがくかん のうけんきこう
■食と農の科学館—農研機構—



〒305-8517 茨城県つくば市観音台3-1-1

TEL:029-838-8980

<https://www.naro.go.jp/tarh/>

開館時間:午前9時~午後4時

休館日:土曜日、日曜日、祝日、年末年始

入館料:無料

掲載内容はすべて2024(令和6)年5月時点の情報です

墨田区立図書館

子ども向けパスファインダー

第082号「栄養素」

発行月:2024(令和6)年6月

発行:墨田区立図書館