

芽ばえ社  
食育・保育  
の本



# 子どもの脳は食から育つ

食べもの文化編集部編  
A5判/96頁/定価1050円(本体1000円)

脳の情報源は、手と足の動きからは25%、アゴからはなんと50%！  
食事を中心に、生活リズム、ゲーム脳、じゃれつき遊び、人とのコミュニケーションなど  
さまざまな視点から、子どもの五感・好奇心を育て、脳を元気に育てる生活を  
各専門家がアドバイスします。  
学習会等のテキストとしても人気の1冊！



## 早起き・早寝・朝ごはん

—生活リズム  
見直しのススメ—

鈴木みゆき著  
B5判/104頁/定価1890円(本体1800円)

現代の「遅寝」の問題点を豊富なデータとともに指摘。  
子どもの身体と脳にどのような影響を及ぼすか、  
生活リズム・朝ごはんがなぜ大切か、わかります。  
園での取り組み方、保護者への伝え方、などすぐに役立つ改善のアイデア満載！



## じょうずに食べるー 食べさせる

—摂食機能の発達  
と援助—



山崎祥子著  
A5判/132頁  
定価1300円(本体1238円)

かまない、丸のみ、飲み込まない…子どもの  
そしゃくのつまづきはなぜ起こるの？  
舌と口の役割をやさしく解説しながら、  
離乳期の事故を防ぐポイント、  
離乳食の内容、コップやスプーンの選び方など、  
子どもの食とコミュニケーションの  
じょうずな導き方を教えます。



## 「食べもの文化」11月増刊 季節を楽しむ行事 と食事

—保育園の実践と  
行事食レシピ75—

食べもの文化編集部編  
A5判/96頁/定価1050円(本体1000円)

お正月、ひなまつり、子どもの日、七夕、お月見…  
日常の食事、行事にあわせてちょっとアレンジ・演出するだけで  
子どもがワクワクする「非日常」に！  
食べものに感謝をし、季節を感じ、伝統を未来へつなぐ子どもの五感  
を育てる「行事食」のレシピ&実践集。行事のいわれ・うんちくも掲載。



## 「食べもの文化」12月別冊 子どもが喜ぶ保育園 の食事

—保育士・栄養士・  
調理師・連携の給食—

新村恵美子著  
A5判/96頁/定価1300円(本体1238円)

子どもにとっておいしい食事・楽しい給食とは？  
給食・衛生への配慮、発達に合った実践、離乳食など、  
保育園栄養士がおくる、食育のアイデア満載。  
保育士・栄養士の質問に答えたQ & Aも充実です。



## 元気な子どもを育てる！ 保育園の食事&健康だより

食べもの文化編集部編/B5判/144頁/定価2100円(本体2000円)

「朝ごはんはなぜ大事?」「野菜嫌い、どうすればいいの?」  
季節ごとの食事・健康情報が66テーマ! かわいいイラスト&アドバイス  
満載でおたよりにすぐに使えます。



## 組み合わせが生きる！ 保育園の献立300



文京区立保育園栄養士会著

B5判/192頁/定価2100円(本体2000円)

旬の素材とあわせておいしいごはんメニューなど、  
素材の味、旬の味を生かした主食・主菜・副菜・  
汁ものを一挙掲載。  
可食量・熱量・たんぱく質量表示付き。

## 子どもの睡眠 —眠りは脳と心の栄養—

神山潤著

A5判/96頁/定価1050円(本体1000円)

睡眠不足は子どもに疲労やイライラ、食欲、  
集中力、肥満にも影響が。「どうして遅寝は  
いけないの?」早寝早起き効果がわかります。



## 初歩からわかる 離乳食



食べもの文化編集部編

B5判/156頁/定価2100円(本体2000円)

離乳食の基本的なすすめ方から発達に  
応じた留意点、アレルギーへの対応、かま  
ない子をつくらないためのポイント、段階  
別の離乳食レシピ70点など、離乳食が初  
歩からわかる1冊。

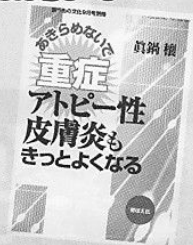
## あきらめないで 重症アトピー性皮膚炎も きつとよくなる

「食べもの文化」9月別冊

眞鍋穰著

A5判/164頁/定価2000円(本体1905円)

アトピー性皮膚炎の改善には、ステロイド  
の使用法だけでなく、食事療法の適切な見  
直しも必要です。食物アレルギーへの対応  
を中心に、重症例を紹介しながら、ひとり  
ひとりの原因対策を探ります。



FAX注文書●FAX 03-3579-7854

代金引換のシステム(送料・  
手数料別途)でお送りします。

- |   |         |
|---|---------|
| ●子どもの脳は食から育つ 定価1050円(本体1000円)<br>I S B N 4-89579-291-9                | ( 2 ) 冊 |
| ●早起き・早寝・朝ごはん—生活リズム見直しのススメ— 定価1890円(本体1800円)<br>I S B N 4-89579-289-7  | ( ) 冊   |
| ●じょうずに食べる—食べさせる—摂食機能の発達と援助— 定価1300円(本体1238円)<br>I S B N 4-89579-296-X | ( ) 冊   |
| ●「食べもの文化」11月増刊 季節を楽しむ行事と食事—保育園の実践と行事食レシピ75—<br>定価1050円(本体1000円)       | ( ) 冊   |
| ●「食べもの文化」12月別冊 子どもが喜ぶ保育園の食事—保育士・栄養士・調理師・連携の給食—<br>定価1300円(本体1238円)    | ( ) 冊   |
| ●元気な子どもを育てる! 保育園の食事&健康だより 定価2100円(本体2000円)<br>I S B N 4-89579-280-3   | ( ) 冊   |
| ●組み合わせが生きる! 保育園の献立300 定価2100円(本体2000円)<br>I S B N 4-89579-254-4       | ( ) 冊   |
| ●子どもの睡眠—眠りは脳と心の栄養— 定価1050円(本体1000円)<br>I S B N 4-89579-276-5          | ( ) 冊   |
| ●初歩からわかる離乳食 定価2100円(本体2000円)<br>I S B N 4-89579-282-X                 | ( ) 冊   |
| ●「食べもの文化」9月別冊 あきらめないで 重症アトピー性皮膚炎もきつとよくなる<br>定価2000円(本体1905円)          | ( ) 冊   |
|   | ( ) 冊   |
|   | ( ) 冊   |

取扱書店

ご住所 〒

TEL

お名前

( )

〒173-0004 東京都板橋区板橋1-35-9エムアイビル6F (株)芽ばえ社 TEL:03-3579-7851 <http://www.mebaesya.co.jp/>

※ご記入いただいた個人情報は、本の送付のみに使用します。