



あいうべ体操で息育 なるほど呼吸学

今井一彰／著
発行 少年写真新聞社
定価 1800円＋税



毎日休むことなく行われている呼吸について、たくさんの絵と写真で解説し、クイズで楽しく学べる「息育」本の紹介です。息育とは、口腔筋をきたえ、舌を正常な位置に保持し、正しい鼻呼吸で生活することにより、健康な日常をすごせるようにすることです。本書では、鼻呼吸と口呼吸の違いや、鼻の役割などをわかりやすく解説しています。

口呼吸は、さまざまな病気と関係していることがわかってきています。口呼吸を続けていると、だ液が減り、口が病気の入り口になってしまうことも…。「あいうべ体操」は口の周りや舌の筋肉を効果的にきたえることで、口が閉じやすくなり、口呼吸を鼻呼吸に変えることができます。また、舌の位置が上がり、気道も広くなります。血行もよくなります。食育の時間も活用できる1冊です。

こどもキッチン、はじめます。
——2歳からのとっておき台所しごと

石井由紀子／著 はまさきはるこ／絵
発行 太郎次郎エディタス
定価 1600円＋税

「2歳〜6歳の幼児たちが包丁を手に、集中して料理に取り組んでいる」。著者が主催する料理教室を見学した人は、その静かさに驚きます。大人が用意するのは、子どもたちが試行錯誤できる環境と、手本を「だまって・ゆっくり」やってみせる、そして後ろでじっくり見守るだけ。自分の動作と料理するもの自体に向き合う時間は、子どもを大きく成長させます。

大阪で多くの親子が参加してきた「こどもキッチン」の経験を家庭で実現していく方法と、その楽しみ方をイラストや写真を交えて伝える1冊。子どもが台所に来て「やってみたい！」と言いついたら、それが料理のはじめどき。「たたく・つぶす」「まぜる」「むく・まく」などの動作別に18のレシピを紹介。包丁や火をつかわない安心のレシピから始めてみませんか。

そもそもなぜをサイエンス5
食べものはなぜくさるのか

山崎慶太／著 大橋慶子／絵
発行 大月書店
定価 2400円＋税

食べものは、かならずくさりします。本書は、なぜ食べものはくさるのか、くさると何が変わるのか、食べものが変化していく過程をわかりやすく解説します。「くさる」とは食べものが別の有機物に変化することです。食べものがくさる原因は大きく分けて腐敗・酸化・発酵の三つがあります。腐敗は細菌やカビが原因、酸化は空気中の酸素が原因です。発酵とは、くさっても食べられるもののことをいいます。また、くさっていないくさらないものをこわす「食中毒」もあります。それぞれについて、絵と写真でくわしく学べます。その他、植物・動物などの有機物↓細菌やカビ・キノコ↓二酸化炭素などの無機物↓植物・動物などの有機物、という循環を図解で紹介。子どもたちの身近な「なぜ？」に答える1冊です。

食のいとなみが からだをつくる こころをつくる

芽ばえ社

食べものの文化

【特集】食事は楽しく——。だから……、食卓を「指導」の場にしないで!

2017 No.519

12

—第32回 食と健康を考えるシンポジウム[東京開催]から—

- 食物アレルギー——最新情報に惑わされず基本を守った対応を
- 空腹→意欲的になんでも食べる→好き嫌いなし→順調な育ち
- 睡眠時間を削ってもがんばるなんて、間違っている!
- 保育関係者は栄養の知識を持って子どもたち・保護者の伴走者に
- 白いごはんしか食べない子にどう対応する?



◆お店屋さんごっこの学習—小学1年生生物語—
◆農業発展の努力の一方で、食料自給率の低下はなぜ?

昭和55年8月13日第3種郵便物認可(毎月1回1日)発行 第519号
 食べものの文化 2017年12月1日発行 株式会社芽ばえ社
 No.519 2017
 食事は楽しく——。だから……、食卓を「指導」の場にしないで!
 定価(本体六三〇円十税) 芽ばえ社

芽ばえ社の本

ストレスは 集中力を高める

～過度なストレスをほどよいストレスに変えるワーク
上岡勇二 著(臨床心理士) 四六判 定価:本体1300円+税



ストレスのもとはいたるところにあり、ゼロにすることはできません。ですが本来、適度なストレス反応は悪いものではなく目の前のことに集中し、あらゆる変化に対応できる態勢をつくっているのです。本書では、過度なストレスをほどよいストレスに変えてパフォーマンスを高める様々な方法を紹介いたします。

- ストレスについてのエトセトラ
- ストレス反応はよい反応
- ストレス反応で物事の達成率が高まる
- 安心の土台の脳づくり・睡眠と食事
- ストレスコーピングで過度なストレスをほぐす
- マインドフルネス瞑想法でストレスをやわらげる

**保護者・保育者のストレス対処法をていねいに解説。
これを読めば、ストレス解消の糸口がつかめます。**

株式会社芽ばえ社 〒113-0033 東京都文京区本郷3丁目2番6-1 本郷宮田ビル4階
 TEL 03-3830-0025 FAX 03-3830-0026
<http://www.mebaesya.co.jp> E-mail:info@mebaesya.co.jp

雑誌06003-12
Printed in Japan



4910060031271
00630