

パスファインダーとは
あるテーマについて、調べる方法や関係のある情報を紹介したガイドです。
那須塩原市図書館みるるにある本や、役に立つ情報をのせています。

テーマ



わ しょく 和 食

【図書館での調べ方】

1. 全般的なことがらを調べよう
2. くわしく書いてある本を探そう
3. インターネットで調べよう

検索機(OPAC)や
図書館のHPの「蔵書検索」から
本が探せるよ！
図書館の人に聞いてみよう！



step0. 調べるためのキーワード

キーワードは、テーマについて調べる大切な“てがかり”です。

まず、テーマに関係するキーワードを紹介します。調べているとちゅうで気になった言葉も、
さらに調べるときのキーワードになるので、メモをしておくといいです。

わしょく
和食

かんけい
に関するキーワード

和食

むけいぶんかいさん
無形文化遺産

はっこうしょくひん
発酵食品

すし

てんぱら

みそ

しょうゆ

など

じぶん
～自分でみつけたキーワード～

図書館の本は、2階で
コピーができます。(有料)
借りられない本は、メモをするか
コピーをとろう。

step1. 全般的なことから調べよう

キーワードの中で気になる言葉を、『百科事典』・『辞書』・『図鑑』で調べてみましょう。

書名	出版者・出版年	本の場所	背ラベル
『総合百科事典ポプラディア 第3版』 16巻	ポプラ社・2021	1階まなび 参考	031
→ 「わしょく(和食)」のこうもくを見てみましょう。 ※この本は借りられません。			
『ポプラディア情報館「世界の料理」』	ポプラ社・2007	1階まなび	383
→ 日本の食生活の移りかわり、料理の特ちょうなどがわかります。「参考」コーナーにもあります。			
『ポプラディアプラス 世界の国々;1 アジア州』	ポプラ社・2019	1階まなび 参考	290
→ 「日本国 暮らしと文化」のこうもくを見てみましょう。 ※この本は借りられません。			
メモ			

step2. くわしく書いてある本を探そう

図書館にある本は、【分類記号】で並べられています。紹介している本と同じ番号を探すと、

テーマについて関係のある本が見つかります。本の情報は、古くなっていることもあるので、

必ず2冊以上の本を見てみましょう。

(分類記号は、背ラベルの番号です。)

書名	著者	出版者・出版年	本の場所	背ラベル
『世界遺産になった食文化⑧ 日本人の伝統的な食文化 和食』	服部 津貴子(監修)	WAVE 出版・ 2015	1階えほん 北6国	383
→ 和食の特ちょうや、無形文化遺産に選ばれたいきさつについて。				
『日本食の大研究 国際化する日本の文化』	PHP 研究所(編)	PHP 研究所・ 2006	1階まなび	596
→ いろいろな食材(しょくざい)や調味料(ちょうみりょう)について。				

『和食のえほん』	江原 絢子(監修)	PHP 研究所・ 2017	1 階まなび	383
→ 日本の食文化(しょくぶんか)全体について。				
『和食のすべてがわかる本①～④』	服部幸應、服部津貴子 (監修)	ミネルヴァ書房・ 2014	1 階まなび	596
→ ①一汁三菜(いちじゅうさんさい)、②郷土(きょうど)料理、③懐石(かいせき)料理、④世界への広がりについて。				
『和食のだしは海のめぐみ①～③』	阿部 秀樹	偕成社・2021	1 階まなび	667
→ ①昆布(こんぶ)、②鰹節(かつおぶし)、③煮干し(にぼし)について。				
『知ると楽しい！和食のひみつ 世界に広がるニッポンの食文化』	「和食のひみつ」編集部	メイツユニバー サルコンテン ツ・2023	1 階まなび	383
→ 和食の特ちょうや食材、マナーについて。				
メモ				



本を見つけたらどうする？

- ★まずは、目次・索引を見よう！
さくいん
 どのページに、どんなことが書いてあるかがわかるよ。
- ★調べたことを、ノートに書こう！
 本に書いてあることをまとめに使うときには、参考文献(調べたときに使った本)のリストが必要です。
- ①『本の名前』 ②『書いた人の名前』 ③『出版者と出版年』 ④『調べたページ』を、
 ぜったいにメモしておこう！

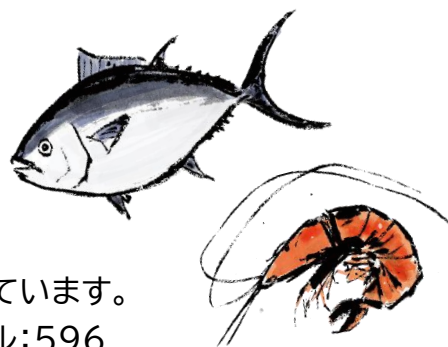
やってみよう

自分で和食をつくってみよう

『つくってみよう発酵食品(はっこうしょくひん)』

…つけものや塩(しお)こうじの作り方がのっています。

場所:1階まなび 背ラベル:596



『子どもとつくるたのしい和食』

…煮物(にもの)やまきずしなど、おうちの人といっしょに作ってみよう。

場所:1階まなび 背ラベル:596



step3. インターネットで調べよう

インターネットでは、最新の情報を調べることができます。ただし、インターネットの情報は正しいとは限らないので、注意が必要です。ここでは、公共の団体が作った資料や、専門の施設が運営しているホームページを紹介します。

・「文化庁 文化遺産オンライン」

トップページ > 世界遺産と無形文化遺産 > 無形文化遺産 > 和食;日本人の伝統的な食文化

https://bunka.nii.ac.jp/special_content/intangible/209802 (2026. 3. 21現在)

・「農林水産省 食文化のポータルサイト」

農林水産省トップページ > 基本政策 > 食文化のポータルサイト > 「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されています <https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/ich/index.html> (2026. 3. 21現在)

こんな本もあるよ

長めの本にちょうせんしよう！

・『すしのひみつ』… すしの歴史(れきし)がくわしく書かれています。

場所:1階まなび 背ラベル:383

2026年4月改訂

