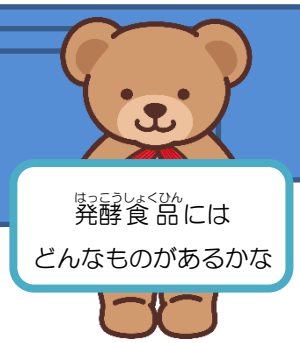
発酵食品についてしらべよう



発酵食品って何だろう？

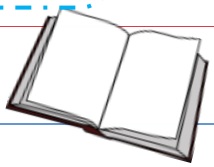
微生物のはたらきによる発酵を利用してつくった食品。利用する微生物の種類は、酵母、カビ、細菌の3つがある。（『総合百科事典ポプラディア13』　ポプラ社　2021年より）

まず、キーワードを見つけよう

調べたいことから思いつくキーワード

発酵／発酵食品／醸造／微生物／麹／酵母菌／乳酸菌／食品保存／納豆／味噌／醤油／チーズ／パン／かつおぶし／つけもの／ヨーグルト　など

市内の図書館で本をさがしてみよう



◎辞書や事典で調べる⇒言葉の意味や内容を知ろう。　“はっこう”をしらべる。

書名	出版情報	請求記号
総合百科事典ポプラディア	（ポプラ社　2021年）	ＫＲ０３１／ソ／１３ （としょかんのなかでみる本）
日本のくらしの知恵事典	神野　善治／監修 （岩崎書店　2008年）	Ｋ３８２／ニ

◎テーマの本だなに行ってさがす

図書館の本はテーマをあらわす分類記号でならんでいます。
本の背についているラベルを見てください。

例えば
『はっこう　地球は微生物でいっぱい』
だったら･･･

【図書ラベル】

例

分類記号

「３類　しゃかいかがく」→「３８２　民俗・民族」
「４類　しぜんかがく」→「４６５　微生物学」
「５類　ぎじゅつ・こうぎょう」→「５８８　食品工業」

◆発酵に関係する微生物について調べる本

書名	出版情報	請求記号
はっこう **地球は微生物でいっぱい**	小川　忠博／写真・文 横山　和成／監修 （あすなろ書房　2022年）	K５８８／オ

「発酵」とは、人間にとって役立つ微生物のはたらきのことです。
パンや納豆などを作ったり、下水処理など、発酵が生活に役立つ様子を
たくさんの写真とともに紹介しています。

わくわく微生物ワールド　1~3	細矢　剛／監修 （鈴木出版　2017年）	K４６５／ワ

2巻では、微生物のはたらきで食べ物がおいしくなったり腐ったりする「発酵」「腐敗」について、わかりやすいイラストで紹介しています。

1　地球ではたらくカビとバクテリアたち
2　食べ物ではたらく乳酸菌やコウジカビたち
3　体ではたらくビフィズス菌と仲間たち

すっぱいのひみつ **お酢と発酵を科学する**	赤野　裕文／著 会田　博美／絵 （金の星社　2021年）	K５８８／ア

発酵食品の中でも「すっぱい」という味覚の発酵について、わかりやすく科学的に説明しています。すっぱい食品を使ったマジックも紹介しています。

なっとう菌 **（菌の絵本）**	木村　啓太郎／監修 高部　晴市／絵 （農山漁村文化協会　2018年）	K５８８／ア

納豆菌という微生物のはたらきで、発酵食品としての納豆ができていくことがわかります。
伝統的な納豆作り、新しい納豆菌の開発についても説明しています。

同じシリーズには、にゅうさん菌　こうじ菌　こうぼ　に関する本もあります。

発酵食品のことを
くわしく知りたいな！

◆発酵食品について調べる本

子どもに伝えたい和の技術　10 **発酵食品**	和の技術を知る会／著 （文溪堂　2021年）	K５０２／コ

日本古来の発酵食品を、技術の面から解説。　日本だけではなく世界の発酵食品や、食品以外の発酵技術などについてもわかりやすい説明があります。

すがたをかえる
たべものしゃしんえほん

宮崎　祥子／構成・文
白松　清之／写真
（岩崎書店　2016年）

K６１９／ミ

身近な食べ物がどうやってできるのかがわかる、写真絵本。

やさしいことばと大きな写真で、材料からの変化を教えてくれます。巻末に詳しい解説があります。

しょうゆの絵本
（つくってあそぼう　13）

たち　ひろし／へん
たかべ　せいいち／え
（農山漁村文化協会　2006年）

K７５０／ミ

調味料としてのしょうゆを実際に作ることで、発酵の理解を深めることができる本です。

同じシリーズには、みそ、なっとう、パン、チーズ、酢、キムチ、漬けもの　などに関する本もあります。

つくってみよう!発酵食品
行ってみよう!発酵食品工場
もっと知ろう!発酵のちから
（食べものが大へんしん!発酵のひみつ）

中居　恵子／著
小泉　武夫／監修
（ほるぷ出版　2016年）

K５９６／ナ
K５８８／ナ
K５８８／ナ

食生活に関わって作られてきた発酵食品を、様々な角度から解説する 3冊のシリーズ。イラストや写真を使った説明がたくさんあり、調べ物に役立つ本です。

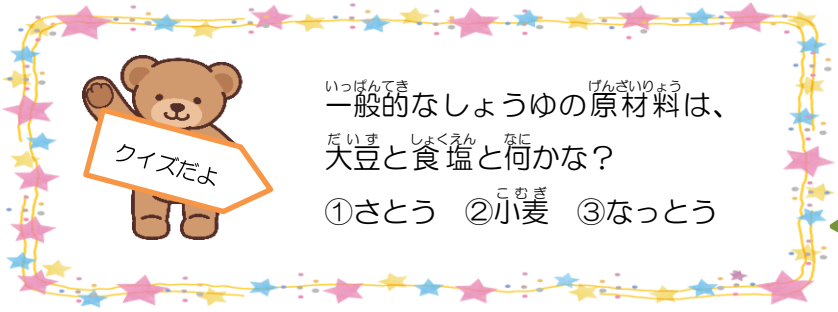
夏休み！発酵菌ですぐできるおいしい自由研究

小倉　ヒラク／文・絵
（あかね書房　2017年）

K５８８／オ

身近にある発酵菌を使ったみそやパンの作り方を、イラストとともに紹介しています。

さらに自由研究にもつなげられる本です。



◆千葉県の発酵について調べる本

チーバくん

千葉県の発酵食品には、
どんなものがあるのかな？

書名	出版情報	請求記号
『千葉の発酵食品』	(千葉県博図公連携事業実行委員会 2018年)	ＫＣ１０／Ｌ６
千葉に暮らす人々の生活の中で作られている、「なれずし」「魚醤」「塩辛」「味噌」「カツオブシ」などの発酵食品が紹介されています。		
『見学!日本の大企業キッコーマン』	こどもくらぶ／編さん （ほるぷ出版　2014年）	ＫＣ１０／Ｌ６
千葉県野田市にある「キッコーマン」は、しょうゆなどの調味料や加工食品をたくさん作っている会社です。食品メーカーとしての歴史や経営についても書かれています。		

Cは千葉県の分類

C10
L6

クイズだよ

日本のしょうゆの生産量は、千葉県が1位です。そのほかの発酵食品で、千葉県が生産量1位のものはなんでしょう？

①ヨーグルト　②なっとう　③みりん

断トツ1位！

正解は③「みりん」

千葉県のホームページ、「ちばの発酵ポータルサイト」に出ているよ。
千葉県流山市には、「流山市白みりんミュージアム」があるんだって！

◆ホームページなどから調べる(2025.9現在)

最新の情報はここから。
むずかしいから、大人の人と一緒にみてね。

- **Ｙａｈｏｏ！きっず**　http://kids.yahoo.co.jp
  “発酵食品”について、色々なサイトを教えてくれます。検索してみましょう。
- **るるぶKids** http://kids.rurubu.jp
  自由研究・体験につながる情報や、地域の発酵食品を紹介しています。

「発酵食品」と検索してみよう。

- **みんなの発酵BLEND**　https://www.hakko-blend.com
  発酵食品ってどんなものがあるの？　発酵の疑問などを紹介しています。

発酵についての漫画や動画もあるよ。

- **ちばの発酵ポータルサイト**
  https://www.pref.chiba.lg.jp/seisaku/chiba-hakkkou-portalsite.html
  ちばの発酵についての情報を発信するサイトがあります。

図書館では調べもののお手つだいをしています。調べ方がわからない時は図書館の人に聞いてください。

お問い合わせ：　市川市中央図書館内こどもとしょかん　047-320-3346

調べもののページ　https://www.library.city.ichikawa.lg.jp/winj/reference/entry.do