

7. 実際に作ってみよう!

・『夏休み!発酵菌ですぐできるおいしい自由研究』



あかね書房 (J 588 才)

・『キッチンとお風呂でできる!小学生のおもしろ科学実験』

実業之日本社 (J 407 コ)

・『キッチン*おもしろ自由研究』永岡書店 (J 407 キ)

ふくらむ、固まる、変化する、色が変わる、不思議・びっくりの5つのテーマにわけて、キッチンで科学実験ができる33の自由研究を紹介しています。

・『楽しい!おいしい!小学生のクッキングで自由研究』

成美堂出版 (J 407 タ)

にゅうせいひん 乳製品について調べてみよう!

乳製品とは、牛乳を加工して作った食品です。みなさんが好きなアイスクリームやチーズなども乳製品です。身近にある乳製品について調べてみましょう。



1. まずはキーワードを見つけてみよう!

チーズ バター ヨーグルト コーヒー牛乳
脱脂粉乳 粉ミルク など

2. 参考図書(辞典や事典)を使おう!

キーワードとなる言葉を調べてみましょう!

・『総合百科事典ポプラディア』ポプラ社 (JR 031 ヲ)

・『こどもキッズペディア大百科』ポプラ社 (JR 031 シ)

・『日本はじめて図鑑』ポプラ社 (JR 031 ニ)



にゅうさんきん からだ りゆう 乳酸菌が体にいい理由

乳酸菌は生きて腸まで届き、たくさんの乳酸を作ってくれます。乳酸は体内にもともとある良い菌を増やし、悪い菌を減らす働きがあり、腸の運動を活発にしてくれます。また、様々な病気に対する免疫力もつけてくれます。

※免疫力とは、体内に入ったウィルスや病原菌から体を守る力のことです。

マーガリンとバターのちがい

バターは牛乳からクリームを取り出してよくかき混ぜ乳脂肪だけを集めて固めたものです。マーガリンは主に植物油に脱脂粉乳などを混ぜて固めたもので、バターの代用品として作られました。バターより溶ける温度が低く、すぐ柔らかくなるのが特徴です。『ぎゅうにゅうだいへんしん』ひさかたチャイルド 出典

宇美町立図書館 学校司書担当

3. 乳製品の元となる牛乳について調べてみよう！

『すがたをかえる食べものずかん』あかね書房（J 619 ス）

大豆・米・麦・とうもろこし・いも・牛乳・魚はいろいろな食べものに姿を変えます。おいしくなるための工夫を、分かりやすく解説しています。

『食べものはかせになろう3』ポプラ社（J 619 タ 3）

さまざまな加工食品のつくり方、由来などが紹介されています。牛乳や肉、たまごからつくる加工食品をとりあげ、それらができるまでの工程を写真でわかりやすく説明しています。

『身近な食べもののひみつ7』学研（J 619 ミ 7）

『ミルク日記』ポプラ社（648.1 ミ）

ミルクを使った飲みものと料理のレシピを紹介しています。乳製品の作り方や世界のミルク、牛のことなども分かりやすく説明してあります。

4. 粉ミルクについて調べてみよう！

『すがたをかえる食べもの4』学研（J 619 ス 4）

身近な食べ物が、どんなふうの手を加えられて「へんしん」していくのかを、写真やイラストを用いて紹介しています。牛乳からできるクリーム、乳飲料、アイスクリーム、ナチュラルチーズ、ヨーグルトなどを取り上げています。

『身近な食べもののひみつ7』学研（J 619 ミ 7）

『母乳育児ミルク育児の不安がなくなる本』主婦の友社

（イジ 599.3 ホ）

『もっと知りたい！チーズの本』世界文化社（648.1 ミ）



5. 乳酸菌について調べてみよう！

『身近な食べもののひみつ7』学研（J 619 ミ 7）

牛乳・たまごという同じ材料・原料からも、加工の仕方によってさまざまな食品ができることを、写真やイラストでわかりやすく紹介。

『体が元気になる乳酸菌の摂り方』成美堂出版（ケンコウ 11 498.5 カ）

乳製品の原料である牛乳の魅力や乳酸菌の働きについてわかりやすく解説しています。さらに、乳製品などを使ったさまざまな料理レシピも紹介してあります。

『大研究！おいしく食べよう！ヨーグルト』講談社ビーシー（J 648 タ）



6. 乳製品について調べてみよう！

<発酵させたもの>

『もっと知ろう！発酵のちから』ほるぷ出版（J 588 ナ）

『つくってみよう！発酵食品』ほるぷ出版（J 596 ナ）

『チーズの絵本』農山漁村文化協会（J 648 ナ）

『ぎゅうにゅうだいへんしん！』ひさかたチャイルド（J 648 キ）

『すがたをかえる食べものしやしんえほん4』岩崎書店（J 619 ミ 04）

身近な食べ物がどうやってできるのか、材料からの変化を写真でわかりやすく紹介してあり、牛乳がチーズに変化する様子も紹介してあります。

<発酵させてないもの>

『ぎゅうにゅうだいへんしん！』ひさかたチャイルド（J 648 キ）

『すがたをかえる食べもの4』学研（J 619 ス 4）

『食べものはかせになろう3』ポプラ社（J 619 タ 3）

