

本を読むとき、私たちは必ず何かを感じたり想像したりするでしょう。人は一つの体しか持たないけれど、本の中では、違う国・違う時代に違う考えを持って暮らす人の気持ちを感じとることができます。自分の部屋にいるままで、地球から何万キロも離れた星について知ることもできます。そこで感じたこと・想像したことは私たちの心にふくらみを持たせ、豊かな人生への道しるべとなるはずです。

この「名女の素 100 のレシピ」ではいろいろな分野の本を紹介しています。好きな分野から読むのもよし。今まで知らなかった分野にチャレンジするのもよし。多くの本を読んで、自分の世界を広げる楽しみを味わってください。広く豊かな心を持つ、素敵な名女生が生まれる第一歩となるでしょう。

目次

読書用おすすめブックリスト	3
教科別おすすめブックリスト	11
名女の素 100 のレシピコーナー地図	23
読書ノート	24



【おすすめブックリストについて】

図書館には5万冊以上の本があります。

その中から名女生の皆さんにおすすめの本を先生方が選びました。

- 普段の読書としておすすめの本を「読書用」
- 各教科に関連したおすすめの本を「教科別」というカテゴリーに分けて紹介しています。

また、先生からのコメントも掲載しました。本選びの参考にしてください。

【読書ノートについて】

読書生活全体を記録するための「読書ノート」です。学校で読んだ本だけでなく、通学中や家で読んだ本についても書いていきましょう。どんな本をいつ読んだか、どんな感想をもったかという記録は、きっと皆さんの知識や心の“素”になるでしょう。

また、このノートをもとに友人と読書の情報交換をするのも楽しいものです。ぜひ、活用してくださいね。

【読書ノート書き方例】

書名/著者名	卵の緒 / 瀬尾まいこ		
出版社	新潮社	読書期間	2022.4/7~4/10
感想	家族とは何か、血のつながりとはなにか、		
	について考えさせられる作品だった。		
	「それはもっと掴みどころがなくとても確かなもの。だいたい大切なものはみんなそうだ。」		

読書用 おすすめブックリスト



図書館には5万冊以上の本があります。

その中から名女生の皆さんに

「これはオススメ！」

という本を先生方が選びました。

そのどれも、名女生らしさ、

素敵な大人への道しるべとなるものばかりです。

是非読んでみてください。

「中学生におすすめ」「中高生どちらにもおすすめ」「高校生におすすめ」という目安を示していますが、これにこだわらず、自分の読んでみたい本をどんどん読んでください。



『ブンとファン』
井上ひさし著（新潮社）
本嫌いの人でも楽しく読める、
ハチャメチャな物語！



中高生どちらにもおすすめ

『サンリオキャラクターズと読む 楽しい「てつがく」』全10巻

朝日文庫編集部編著（朝日新聞出版）
悩める中高生の助けになります。

- ・ハローキティの「ニーチェ」
- ・キキ&ララの「幸福論」
- ・マイメロディの「論語」
- ・ポムポムプリンの「パンセ」
- ・けろけろけろっぴの「徒然草」
- ・シナモロールの「エチカ」
- ・パッドぱつ丸の「君主論」
- ・ぐでたまの「資本論」
- ・ポチャッコの「道は開ける」
- ・クロミの「歎異抄」



『地震イツモノート
キモチの防災マニュアル』
地震イツモプロジェクト編（ポプラ社）
地震はイツモ来ることをまずは知ってください。阪神・淡路大震災の被災者の体験談から、どんな準備をすればよいのか。図解による解説が丁寧な一冊。



『ロウソクの科学』
ファラデー著（KADOKAWA）
一本のロウソクを通して自然界の法則について考察を深めていく歴史的名著。



『風と共にゆとりぬ』
朝井リョウ著（文藝春秋）
これぐらい面白おかしく生きていきたいですね…。でも「〇〇記」は参考にしたくない…かも。



『図書館戦争』
有川浩（角川書店）
「本を焼く国はいずれ人を焼く」という言葉があります。ポーっとしていても、いつかこんな日本になるかも。表現の自由について考えさせられる物語です。



『プリンセスヨトミ』

万城目学著（文藝春秋）

あまり読書をする事がなかった自分でも、引き込まれるように読み進むことができた一冊です。大阪にほんとはこんなことがあるような、想像が掻き立てられる作品でした。

9
M



『今日のおやつは何にしよう』

益田ミリ著（幻冬舎）

・本を一冊読み切るのが苦手
・おやつが好き
そんな人におすすめです。読み切ったとき、とってもおやつが食べたくなります。

9
M



『風が強く吹いている』

三浦しをん著（新潮社）

どのチームにもこんなドラマが隠れているのかなと想像すると、お正月の箱根駅伝を見るのがまた楽しくなりそうです。

9
M



『大事なことほど
小声でささやく』

森沢明夫著（幻冬舎）

笑いあり、涙ありの後味が良い心温まる連作短編集。

9
M



『カラフル』

森絵都著（文藝春秋）

生前に大きな罪を犯した魂「ぼく」が小林真の体に移り、一定期間「ホームステイ」をすることに。「ぼく」は小林真として生活していくうちに、人間が良いところと悪いところなどといった様々な面を持つことに気がついていく。人々はみんなカラフルな色を持っているのです。

9
M



『東京すみっごはん 1~5』

成田名璃子著（光文社）

[1-4 巻]

中学生女子と幼馴染純也の距離感が微笑ましいストーリーが入っています。

受験間近の中学男子、妙齢のOL等、色々な立場の人間の抱える問題を見つめます。

[5 巻]

楓、純也、爺ちゃん達、迷いながらも精いっぱい生きている皆の最終章！

9
N
1-5

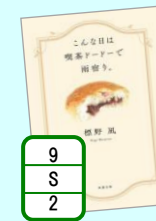


『今宵も喫茶ドードーのキッチンで。』

標野凧著（双葉社）

読んだ後はきっとほわか気分。素敵なお話がつまっています。

9
S
1



『こんな日は喫茶ドードーで雨宿り。』

標野凧著（双葉社）

喫茶ドードーシリーズ第2弾。変わらずおいしいようなお料理と、心温まるストーリーがたくさんつまってます。

9
S
2

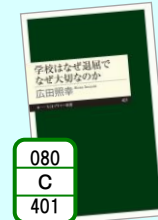


『友だち幻想』

菅野仁著（筑摩書房）

人間関係について考えることができます。

080
C
79

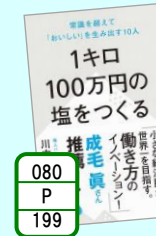


『学校はなぜ退屈でなぜ大切なのか』

広田照幸著（筑摩書房）

学校が面白くないと思っている人、この本を読んでから進路を考えてみよう。本当は先生たちにも読んでほしい。

080
C
401



『1キロ100万円の塩をつくる』

川内イオ著（ポプラ社）

職人たちの働く姿勢から、働くことのおもしろさが伝わってきます。

080
P
199

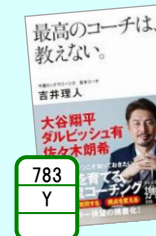


『農業フロンティア』

川内イオ著（文藝春秋）

農業に携わる人たちから、働くことのおもしろさが伝わってきます。

612
K

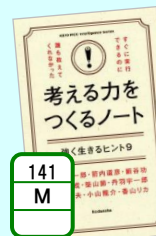


『最高のコーチは教えない』

吉井理人著（ディスカヴァー・トゥエンティワン）

考えさせられます。

783
Y



『考える力をつくるノート』

茂木健一郎ほか著（講談社）

すぐに実行できる9つの考え方を知って、「頭」「心」「体」を頑丈にする技術を身に付けよう。

141
M



『漫画 君たちはどう生きるか』

吉野源三郎原作 羽賀翔一漫画（マガジンハウス）

漫画なので読みやすい。

159
Y



『フィンランドで気づいた小さな幸せ365日』
島塚絵里著 (PIE International)
フィンランドの人たちにとって幸せとは何かを学ぶことで私たちの生活の中に潜んでいる小さな幸せに気づくことができる、そんな本です。



293
S



『マンション防災』
釜石徹著 (合同フォレスト)
避難所のリスクを避けるため自宅避難する場合の過ごし方が解説されています。これを機に災害時の準備を考えてみよう。

369
K



『14歳からの自然災害と防災』
社会応援ネットワーク著 (太田出版)
エレベーターで地震にあったら？被災時の対応の仕方を学びましょう。

369
S



『ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー』
ブレイディみかこ著 (新潮社)
多様性について考えることができます。

376
B



『世界の朝ごはん』
パイ インターナショナル編著 (PIE International)
世界中の朝ごはんはどんな感じなのか気になりませんか？写真もたくさんで視覚が楽しい本です。

383
P



『アイデアの接着剤』
水野学著 (朝日新聞出版)
新しいアイデアは何も無いところから生み出すものではなく、くっつけるもの。くまモンのデザイナーのアイデアの出し方を知ろう。

674
M



『トットちゃんの15つぶのだいち』
黒柳徹子原案 柏葉幸子文 松本春野絵 (講談社)
絵本ですが、平和の大切さがひしひし伝わってきます。そして自分も行動できたらと考えさせられます。

726
K



『りんごかもしれない』
ヨシタケシンスケ (ブロンズ新社)
読み終わったころには、世界の見え方が変わるかもしれない。

726
Y



『365日 いろ図鑑』
暦生活 (玄光社)
日本の伝統色が写真やコラムで紹介されていて、ページをめくだけでも楽しめると思います。

757
S



『ぎんなみ商店街の事件簿』
Sister 編
井上真偽著 (小学館)
ぎんなみ商店街を舞台に巻き起こる事件。解決するのはやきとり屋の三姉妹。三人は協力して事件の真相にたどり着くが、Brother 編では全く別の真相が…。真実はいつも「ふたつ！」

913
I



『ぎんなみ商店街の事件簿』
Brother 編
井上真偽著 (小学館)
ぎんなみ商店街を舞台に巻き起こる事件。解決するのは母を亡くした四兄弟。四人は協力して事件の真相にたどり着くが、Sister 編では全く別の真相が…。真実はいつも「ふたつ！」

913
I



『ブレイブ・ストーリー上・下』
宮部みゆき著 (角川書店)
主人公の巨^{ワタル}が現実を変えようと冒険する話です。映画もあります。

913
M
1-2



『笑って人類！』
太田光著 (幻冬舎)
これから大人になるみんなに。

913
0



『続 窓ぎわのトットちゃん』
黒柳徹子著 (講談社)
国民的ベストセラーの続編です。映画も一緒にいかが。

914
K
2



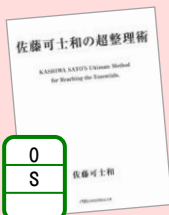
『歩き続けよう』
佐野有美・藤本美郷著 (飛鳥新社)
「日本レコード大賞企画賞」受賞のアルバムの中の詞がモチーフのエッセイ集。先天性四肢欠損症で生まれた「あみちゃん」の笑顔と人気の秘密が満載。

916
S



『プロジェクト・ヘイルメアリー上・下』
アンディ・ウィアー著 (早川書房)
理科と数学もって勉強しておけば良かった。知識がなくても飛ばしてでも最後まで読んでみて。

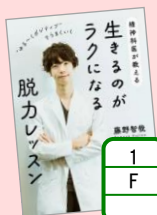
933
W
1-2



『佐藤可士和の超整理術』
佐藤可士和著
(日本経済新聞出版)

快適に生きるために、何を
やったらいいのかわからないのか。稀代のア
ートディレクターによる、整
理術。こんがらがったあなた
に響くかも。

0
S



『生きるのがラクになる
脱力レッスン』
藤野智哉著 (三笠書房)

できないことに目を向け
るのではなく、考え方を転換
して生きていきましょう。

1
F



『世界の終りとハードボイルド・ワンダーランド 上・下』
村上春樹著 (新潮社)

二重構造で描かれた不思議な世界。一気に読めます。

9
M
1-2



『体育館の殺人』
青崎有吾著 (東京創元社)

高校を舞台にした本格
ミステリです。

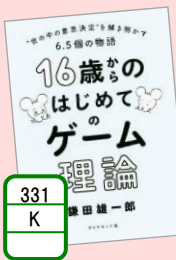
9
A



『私たちはどう
つながっているのか』
増田直紀著 (中央公論新社)

「友達を増やすにはどうし
たらいいの？」という疑問に、
ネットワーク理論で答えてく
れる。寂しい人必見！

361
M



『16歳からの
はじめてのゲーム理論』
鎌田雄一郎著 (ダイヤモンド社)

全会一致の会議だからこそ
決まる。スピード違反はあえて
全部取り締まらない。ネズミの
親子の会話から、人の考え方・
物事のバランスが決まる仕組
みについて考えてみよう。

331
K



『バナナの魅力を
100文字で伝えてください』
柿内尚文著 (かんき出版)

気持ちの伝え方のコツ、人に
うまく応対するコツがわかり
ます。

361
K



『お探し物は図書室まで』
青山美智子著 (ポプラ社)

こころ温まるお話です。

913
A



『崩れる脳を抱きしめて』
知念実希人著 (実業之日本社)

筆者は有名な医療サスペ
ンスを数多く手掛けているので
そのつもりで買ったら恋愛も
のでした。皆さんにどうぞ。

913
C



『騎士団長殺し: 第1部 ^{あらわ} 顕れるアイデア編』
『騎士団長殺し: 第2部 ^{うつ} 遷ろうメタファー編』
村上春樹著 (新潮社)

どこから始めて、どこに向かっていくのか、不思議な感覚に
なる本です。はっきりとした答えを求めがちな私たちに、考えて
自分なりの答えを探す大切さを見直すきっかけになるような本
だと思います。

913
M
1-2



『街とその不確かな壁』
村上春樹著 (新潮社)

『世界の終わり…』と読
み比べると面白いですよ。

913
M



『月の満ち欠け』
佐藤正午著 (岩波書店)

この本を読むと自分のまわ
りの人をもっと大切にしたい
と思えるような、とても素敵で
少し寂しい物語です。

913
S



教科別 おすすめブックリスト



ここでは先生からの教科別おすすめの本を
紹介します。

教科の学習のきっかけとなるような本、
学習を深められる本など
さまざまな本があります。

たくさんの本を読み
幅広く知識を身につけていってください。

※中…中学生向けの本

中高…中学・高校両方向けの本

高…高校生向けの本

1	書名	あこのろはフリードリヒがいた	1年生の教科書「ベンチ」の続きを読んでみませんか？
中	著者名	ハンス・ペーター・リヒター	
	出版社	岩波書店	
	請求記号	9/R	
2	書名	渡辺のわたし	こんな短歌もあるんです。
中高	著者名	斉藤斎藤	
	出版社	港の人	
	請求記号	911/S	
3	書名	源氏物語解剖図鑑	源氏物語のことだけでなく、平安時代の風俗などの知識も盛りだくさんです。
中高	著者名	佐藤晃子（文） 伊藤hamster（イラスト）	
	出版社	エクスマレッジ	
	請求記号	913/S	
4	書名	あさきゆめみし 1～7	漫画ではありますが、『源氏物語』のあらすじが理解できますよ。
高	著者名	大和和紀	
	出版社	講談社	
	請求記号	9/Y/1～7	
5	書名	紫式部 女房たちの宮廷生活	平安時代の宮廷生活、女房とはどのような存在かわかります。
高	著者名	福家俊幸	
	出版社	平凡社	
	請求記号	910/F	



社会科

1	書名	「謎トキ」日本史 写真・絵画が語る歴史	教科書でよく見る写真や絵画。 じっくり見てみると面白い発見があるかも。何が描かれているのか絵の意味を知ることができます。
中高	著者名	阿部泉(編著)	
	出版社	清水書院	
	請求記号	210/A	
2	書名	娘巡礼記	24歳、女一人、四国巡礼・お遍路の旅。 大正時代の社会、歴史観、歴史観をルポルターージュした傑作。
高	著者名	高群逸枝	
	出版社	岩波書店(岩波文庫)	
	請求記号	1/T	
3	書名	史記 武帝紀 1~7	きょうど 匈奴の侵攻に脅かされた前漢の時代。若き武帝・劉徹は、匈奴の脅威に対し、侵攻することで活路を見出そうとしていた。彼を中心としてそれぞれの武将の視点から前漢の時代を描いた作品。
高	著者名	北方謙三	
	出版社	角川春樹事務所	
	請求記号	9/K/1~7	
4	書名	本能寺異聞 - 信長と本因坊 -	困基名人・本因坊算砂の息が止まりかけた。「信長公の首級は何処にある」大御所・徳川家康のたった一言で、「炎の記憶」を呼び覚まされた算砂は沈黙せざるを得なくなった。若き法華僧の名棋士が、戦国人の傍らで見た、本能寺の変の真相を読み解く!
高	著者名	坂岡真	
	出版社	小学館(小学館時代小説文庫)	
	請求記号	9/S	
5	書名	ローマ帝国の誕生	小都市ローマは、どのように帝国となったのか。700年を一気読みできる。共和政の誕生、ハンニバルとの戦争、皇帝の出現。グローバル化と人々の有り様を描く。
高	著者名	宮崎麻子	
	出版社	講談社(講談社現代新書)	
	請求記号	232/M	
6	書名	世界まちかど地政学	教科書には載っていない、今の世界の国々がわかります。自分の興味のあるところだけで読めます。
高	著者名	藻谷浩介	
	出版社	毎日新聞出版	
	請求記号	302/M	
7	書名	サードドア 精神的資産のふやし方	大学生の青年が有名人の生き方をインタビュー。生きるために大切なことを考えられます。サクッと読めて、やる気が出てくる1冊です。
高	著者名	アレックス・バナヤン	
	出版社	東洋経済新報社	
	請求記号	936/B	

数学科

1	書名	深掘り!中学数学 教科書に書かれていない数学の話	「中学数学のなぜ?」をわかりやすく解説します。考えることの面白さに気づき、数学の魅力を再発見する1冊です。
中高	著者名	坂間千秋	
	出版社	岩波書店(岩波ジュニア新書)	
	請求記号	081/I95/934	
2	書名	世界でもっとも奇妙な数学パズル	ぜひ読んで挑戦してください。
中高	著者名	ジュリアン・ハヴィル	
	出版社	青土社	
	請求記号	410/H	
3	書名	世界でいちばん素敵な数学の教室	数学を活用しているものがきれいな描写で分かります。
中高	著者名	永野裕之	
	出版社	三オブックス	
	請求記号	410/S	
4	書名	図解プレミアム 眠れなくなるほど 面白い数学の定理	授業で習った数学の定理。なぜこの定理が必要なのか、どんなことに役立っているのか、がわかると学ぶことが楽しくなります。
中高	著者名	小宮山博仁(監修)	
	出版社	日本文芸社	
	請求記号	410/Z	
5	書名	笑わない数学	*新しい数学が生まれるとき。それは今までの数学の道具では解決できない問題と出会ったとき。この本では、数学の発展に寄与した問題について、お笑い芸人のパンサー尾形さんとともに学ぶことができます。 *数学の知られざる魅力が気軽に味わえる1冊。 ※2名の先生から推薦された本です。
高	著者名	NHK「笑わない数学」制作班(編)	
	出版社	KADOKAWA	
	請求記号	410/N	
6	書名	東大の先生! 文系の私に超わかりやすく数学を教えてください!	中学数学で習う最重要の単元がほぼすべて学べます。
高	著者名	西成活裕	
	出版社	かんき出版	
	請求記号	410/N	

理科

1	書名	つかめ！理科ダマン 1～5 1「科学のキホン」が身につく編 2 みんなが恐竜に夢中！編 3 科学でナゾを解き明かせ！編 4 「人体のふしぎ」を探れ！編 5 「宇宙のふしぎ」を探れ！編	親子で笑って楽しめます。いつの間にか理科の知識も身に付きます。
中	著者名	シン・テフン (著) ナ・スンフン (イラスト)	
	出版社	マガジンハウス	
	請求記号	404/S/1～5	
2	書名	水族館が好きすぎて！	水族館の生き物の生態について、面白く紹介したコミックエッセイ。水族館に行きたくなります。
中	著者名	まつおるか	
	出版社	KADOKAWA	
	請求記号	481/M	
3	書名	まんが 偉人たちの科学講義 天才科学者も人の子	ガリレオからアインシュタインまで、科学者たちの人柄に注目して書かれた科学史の学習漫画です。面白く読んでいるうちに、物理の基本から量子力学までなんとなくわかったりします。
中高	著者名	亀	
	出版社	技術評論社	
	請求記号	420/K	
4	書名	初心者でもわかる ChatGPT とは何か	今話題の ChatGPT とはどのようなものか、どのようにして作られたのかを図や写真を交えて解説した本です。
高	著者名	松尾豊 (監修)	
	出版社	ニュートンプレス	
	請求記号	007/N	
5	書名	採点者の心をつかむ 合格する 看護医療系の小論文	受験生がやっしまいがちな小論文の失敗を具体的に解説。
高	編集者名	中塚光之介	
	出版社	かんき出版	
	請求記号	816/N	



英語科

1	書名	Machines that think	人工知能 (AI) は私たちの生活にどのような影響を与えるのか？について説明されています。
中	著者名	Toby Walsh	
	出版社	Prometheus Books	
	請求記号	006/W	
2	書名	オリバー・ツイスト	19世紀イギリスの様子がわかります。階級の問題や子どもたちの生活の様子が思い浮かびます。
中高	著者名	チャールズ ディケンズ	
	出版社	光文社	
	請求記号	9/D	
3	書名	外国語をつかって働きたい！	外国語に興味があって、大学で外国語学部に行きたいと思っている人、ちょっと待って！その選択、本当にいいの？
中高	著者名	小島さなえ	
	出版社	左右社	
	請求記号	366/K	
4	書名	言語学的ラップの世界	「日本語ラップは言語芸術である」、激しく納得。
中高	著者名	川原繁人	
	出版社	東京書籍	
	請求記号	767/K	
5	書名	みんなの手話	話すこと以外の手段で会話ができると得るものが広がると思います。
中高	著者名	日本放送協会	
	出版社	NHK 出版	
	請求記号	801/N	
6	書名	優しいコミュニケーション 「思いやり」の言語学	社会言語学の入門書。また、コミュニケーションを円滑に進めるためのヒントも説明されている。
高	著者名	村田和代	
	出版社	岩波書店 (岩波新書)	
	請求記号	080/195/1971	
7	書名	英文 詳説世界史 WORLD HISTORY for High School	世界史に関することが、英語でどう表現するのかについてわかります。
高	著者名	橋場弦・岸本美緒・小松久男・水島司 (監修)	
	出版社	山川出版社	
	請求記号	209/E	
8	書名	日本語らしさと英語らしさ Situation vs. Person Focus	対照言語学の入門書。英語と日本語の発想の違いがわかりやすい英語で説明されている。
高	著者名	John Hinds	
	出版社	くろしお出版	
	請求記号	801/H	

英語科

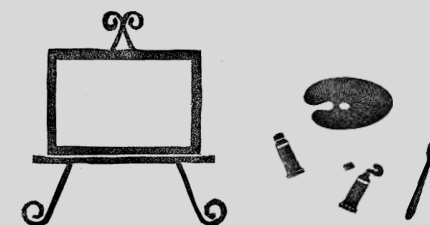
9	書名	究極の英語学習法	見た目は少し厚みがあって読みずらそう、と思われるかもしれませんが英語が苦手な人に向けての新しい勉強方法が沢山載っていておすすめです。
高	著者名	中田達也	
	出版社	KADOKAWA	
	請求記号	830/N	
10	書名	Who is Bill Gates?	ゲイツの幼少期からコンピューター技術への情熱を学び、コンピューターに革命をもたらしたゲイツの物語を知りましょう。
高	著者名	Patricia Brennan Demuth	
	出版社	Penguin Workshop	
	請求記号	837/W	

芸術科

1	書名	ラクガキ・マスター	美術の授業では教えられない、落書きから絵を描くことが好きになる裏技本。
中	著者名	寄藤文平（筆）	
	出版社	美術出版社	
	請求記号	725/Y	
2	書名	ボクの音楽武者修行	世界的指揮者小澤征爾 <small>せいいじ</small> さんによる自伝。
中高	著者名	小澤征爾	
	出版社	新潮社（新潮文庫）	
	請求記号	7/0	
3	書名	最後の秘境東京藝大	自分は他の人と違って変わっているんじゃないか、と悩んでいる君に向けた本。
中高	著者名	二宮敦人	
	出版社	新潮社	
	請求記号	377/N	
4	書名	美と芸術って、なに？	「芸術」って一体なんだろう？難しいことはわからないけど、こんなことかな？と思わせてくれる本。
中高	著者名	オスカー・ブルニフィエ（文） レミ・クルジョン（絵）	
	出版社	朝日出版社	
	請求記号	701/B	
5	書名	西洋美術史	美術の教科書だけでは物足りない人におすすめ。
中高	著者名	秋山聰・田中正之（監修）	
	出版社	美術出版社	
	請求記号	702/S	
6	書名	「美しい」ってなんだろう？ 美術のすすめ	中高生の視点で出てくる「美しさ」に関する疑問に対して一つの答えを提示してくれます。
中高	著者名	森村 泰昌	
	出版社	イースト・プレス	
	請求記号	704/M	

芸術科

7	書名	目の見えない白鳥さんとアート を見に行く	当たり前前の社会って何だろう。見えないからこそ見えてくる世界がある。
中高	著者名	川内有緒	
	出版社	集英社インターナショナル	
	請求記号	706/K	
8	書名	音楽家の名言 ～あなたの演奏を変える気づきの メッセージ～	音楽家たちの名言が紹介されています。心惹かれる言葉が見つかるかも？
中高	著者名	檜山乃武（編・著）	
	出版社	ヤマハミュージックメディア	
	請求記号	762/H	
9	書名	もし大作曲家と友だちになれば…	バッハやモーツァルトなど、天才と称される作曲家たちのユニークな人物像を、分かりやすく紹介しています。
中高	著者名	スティーブ・イッサーリス	
	出版社	音楽之友社	
	請求記号	762/I/1	
10	書名	絵と言葉の一研究 「わかりやすい」デザインを考える	「どうしたら人間は生き活きと考え続けることができるのか」を考えたい一冊。
高	著者名	寄藤文平	
	出版社	美術出版社	
	請求記号	727/Y	



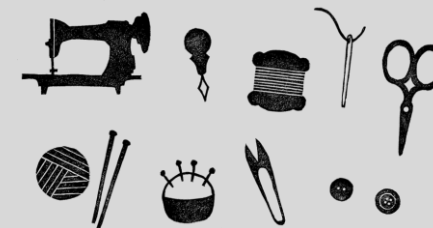
技術家庭科

1	書名	栄養素キャラクター図鑑 たべることがめっちゃくちゃ楽しくなる！	
中	著者名	田中明・蒲池桂子（監修） いとうみつる（イラスト）	栄養素がキャラクターになり、 分かりやすく説明されています。
	出版社	日本図書センター	
	請求記号	498/T	
2	書名	ハッピーライフ	
中	著者名	廣瀬裕子	毎日の中でできることをしていく。 自分らしい生活、生き方、考え方、 暮らし方がわかります。
	出版社	大和書房	
	請求記号	590/H	
3	書名	知れば知るほどなるほど、 料理のことは	
中	著者名	ベターホーム協会（編）	玉ねぎのみじん切りは涙なしには作れ ない？など食の雑学&科学がつまっ ています。
	出版社	ベターホーム出版局	
	請求記号	596/B	
4	書名	服部幸應の 料理のジョーシキ・ヒジョーシキ	
中	著者名	服部幸應（監修）	トマトの皮はどうやってむくの？ ハンバーグをふっくらさせたい。 調味料って冷蔵庫に入れるの？など 身近な料理のジョーシキがわかります。
	出版社	主婦と生活社	
	請求記号	596/H	
5	書名	赤ちゃんが来た	
中	著者名	石坂啓	赤ちゃんの生活が良くわかります。
	出版社	朝日新聞社	
	請求記号	599/184	
6	書名	いろいろななかぞくのほん	
中	著者名	メアリ・ホフマン（ぶん） ロス・アスキス（え） すぎもとえみ（やく）	いろいろな家族や生活について紹介した 絵本で家族について考えるきっかけと なります。
	出版社	少年写真新聞社	
	請求記号	726/H	
7	書名	くらべてわかる食品図鑑 1～6	
中高	著者名	家庭科教育研究者連盟（編著）	アイスクリームとソフトクリームの 違い、ピラフとチャーハンの違いなど 良く似ているけど違うものをわかり やすく知ることができます。
	出版社	大月書店	
	請求記号	596/K/1～6	



技術家庭科

8	書名	人生の答えは家庭科に聞け!	
高	著者名	堀内かおる・南野忠晴	人生のさまざまな場面で、高校生やその 家族たちが抱える悩みや問題を家庭科に 関連させてわかりやすく説明されていま す。
	出版社	岩波書店（岩波ジュニア新書）	
	請求記号	081/195/828	
9	書名	よくわかる栄養学の基本としくみ	
高	著者名	中屋豊	図説でわかりやすく栄養学の説明が されています。
	出版社	秀和システム	
	請求記号	498/N	
10	書名	おうちの科学	
高	著者名	内田麻理香	衣食住に関することを科学の面から 分析しています。
	出版社	丸善出版	
	請求記号	592/U	



情報科

1	書名	考えよう！話しあおう！ これからの情報モラル ネットトラブルをさげよう	ネットでのトラブルを避けられるよう、6つのテーマについて知っておくべきことがまとめられて解説しています。
中	著者名	藤川大祐（監修）	
	出版社	偕成社	
	請求記号	007/K/1	
2	書名	考えよう！話しあおう！ これからの情報モラル 情報をかしく発信	情報発信を通じて上手に人とコミュニケーションするために気をつけたいことを6つのテーマで解説しています。
中	著者名	藤川大祐（監修）	
	出版社	偕成社	
	請求記号	007/K/2	
3	書名	考えよう！話しあおう！ これからの情報モラル SNSを安全につかうために	SNS やコミュニケーションアプリでのトラブルをさげられるよう、6つのテーマについて知っておくべきことを解説します。
中	著者名	藤川大祐（監修）	
	出版社	偕成社	
	請求記号	007/K/3	
4	書名	考えよう！話しあおう！ これからの情報モラル 学校でつかいこなす ICT	学校の授業でタブレットなどの ICT 機器を活用するために、5つのテーマについて知っておくべきことを解説します。
中	著者名	藤川大祐（監修）	
	出版社	偕成社	
	請求記号	007/K/4	
5	書名	2023 事例でわかる情報モラル &セキュリティ	実際の生活で起こりうる問題やトラブルを30のテーマでまとめ、1テーマに2つの事例をマンガで紹介し、親しみやすくイメージがつかみやすいよう構成しています。
高	著者名	実教出版編修部（編）	
	出版社	実教出版	
	請求記号	007/J/2023	
6	書名	高校生が教わる「情報社会」の 授業が3時間でわかる本 大人も知っておくべき「新しい」 社会の基礎知識	「情報社会」を学んでおくと、情報格差に負けない力と IT スキルを習得しやすくなります。また、ネットトラブルの注意点と対策がわかります。
高	著者名	沼晃介	
	出版社	翔泳社	
	請求記号	007/N	

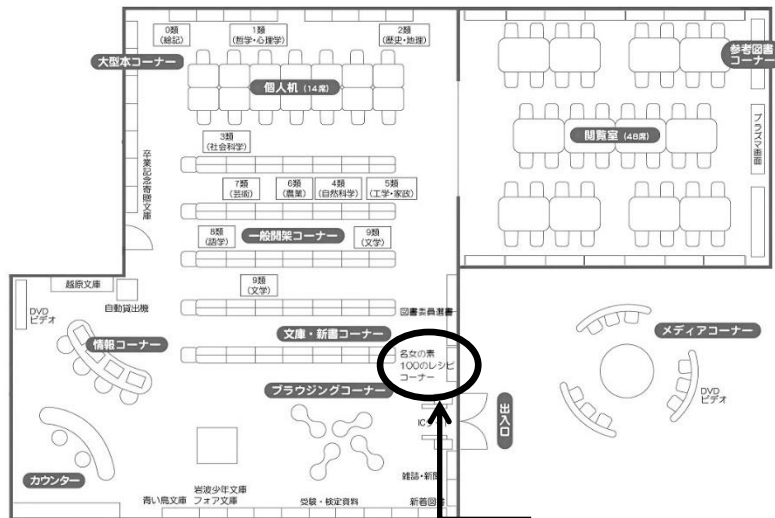


保健体育科

1	書名	国境を越えたスクラム	多文化共生・寛容と非寛容・日本人とはなど、さまざまなことをラグビーを通じて考えさせてくれる本でした。
中高	著者名	山川 徹	
	出版社	中央公論新社	
	請求記号	7/Y	
2	書名	栗山ノート2 世界一への軌跡	WBC 優勝奪還の裏話が書かれていて、とても学ぶことが多いです。
中高	著者名	栗山英樹	
	出版社	光文社	
	請求記号	783/K	
3	書名	〈勝負脳〉の鍛え方	スポーツに打ち込む人は必見です。スポーツを科学的に捉え、勝負脳を鍛え方を学ぶ本です。
高	著者名	林成之	
	出版社	講談社（講談社現代新書）	
	請求記号	780/H	
4	書名	運動脳	*運動は身体を鍛えるだけではない。運動は脳の機能を向上させる働きをもつ。「歩く・走る」で学力、集中力、記憶力、想像力がアップ!!! *テレビでも紹介された本です。 ※2名の先生から推薦された本です。
高	著者名	アンデシュ・ハンセン	
	出版社	サンマーク出版	
	請求記号	491/H	
5	書名	スポーツする人のための リカバリーごはん	疲れを残さず強いからだを作りましょう。
高	著者名	河谷彰子（監修） みないきぬこ（レシピ）	
	出版社	女子栄養大学出版部	
	請求記号	780/S	
6	書名	「想いをカタチにする」 ポジティブ思考	現在でも日本代表として活躍し、パリオリンピックに出場することが決まっている選手が、どのようなマインドで向き合っているか、参考になります。
高	著者名	富樫勇樹	
	出版社	KADOKAWA	
	請求記号	783/T	
7	書名	井村雅代コーチの結果を出す力 あと「1ミリの努力」で限界を超える	あなたの心の才能を伸ばす言葉が詰まっている。日本のシンクロを復活させたコーチの言葉が、あなたの努力を後押ししてくれますよ。
高	著者名	井村雅代	
	出版社	PHP 研究所	
	請求記号	785/I	

名女の素100のレシピコーナー

「名女の素 100 のレシピ」に掲載されている本は、すべて図書館内の名女の素 100 のレシピコーナーにあります。
探している本が見つからないときは、図書館職員に声を掛けてください。



名女の素 100 のレシピコーナー
入口すぐ右手にあります。

読書ノート

この読書ノートに読書の記録を
していきましょう。
感想やお気に入りの一文をメモするなど
使い方は自由です。
たくさんの本を読み、
素敵な名女生になってください。

【読書ノート書き方例】

書名/著者名	卵の緒 / 瀬尾まいこ		
出版社	新潮社	読書期間	2024.4/10~4/17
感想	家族とは何か、血のつながりとはなにか、		
	について考えさせられる作品だった。		
	「それはもっと掴みどころがなくとても確かなもの。だいたい大切なものはみんなそうだ。」		

書名/著者名			
出版社		読書 期間	～
感想			

書名/著者名			
出版社		読書 期間	～
感想			

書名/著者名			
出版社		読書 期間	～
感想			

書名/著者名			
出版社		読書 期間	～
感想			

書名/著者名			
出版社		読書 期間	～
感想			

書名/著者名			
出版社		読書 期間	～
感想			

書名/著者名			
出版社		読書 期間	～
感想			

書名/著者名			
出版社		読書 期間	～
感想			