



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

給食の歴史&献立の変遷

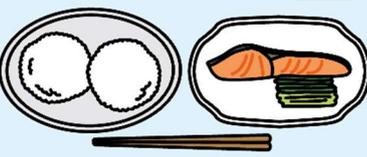
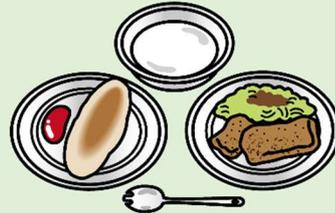
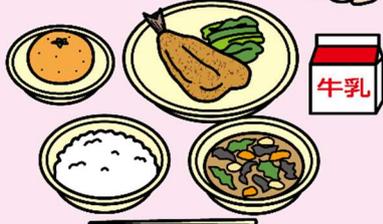
日本の学校給食は、明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21(1946)年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21(1946)年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としました。昭和25(1950)年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
		
 <p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	 <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	 <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

1/24の献立はこの頃の給食を参考に、献立を立てています。

★昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

★子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17(2005)年に「食育基本法」が成立。平成20(2008)年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました(2009年4月1日施行)。

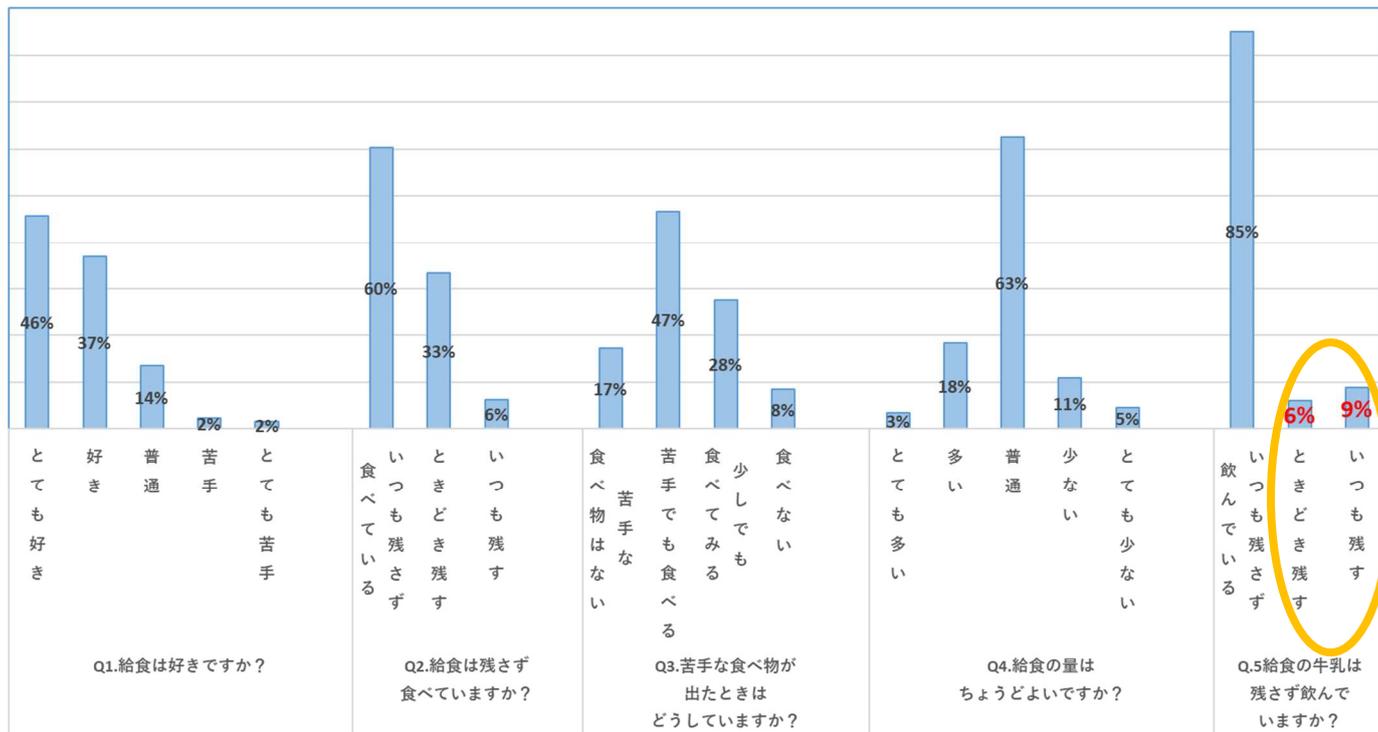


リクエスト・給食アンケートのご協力ありがとうございました!



リクエスト給食・給食アンケートへのご協力ありがとうございました。アンケートのうち、上位 10 位までのメニューを 1 月～3 月の献立に出します。

給食アンケートでは皆さんの給食への意識を調査しました。結果は以下の通りです。



今回は「給食の牛乳は残さず飲んでいますか?」という質問に対して「ときどき残す」「いつも残す」と回答した人が 15%いたことに注目してお話をしたいと思います。

●給食に牛乳がついているわけ

学校給食には、多くの場合牛乳がついています。文京区の場合、毎日牛乳を出すことが方針として定められています。これは、成長期に必要なカルシウムを効果的に摂取するためです。

給食と牛乳の歴史は、戦後まで遡ります。ユニセフから学校給食用の支援物資をもらうことになった際、意見を求められた近藤正二博士は「単に飢えをしのぐためより、子どもたちの成長のためにミルクがほしい」と返答したといえます。食糧難で食事をとることのできない子どもたちを助け、栄養失調を改善したいと考えたからです。こうして、戦後の学校給食は脱脂粉乳とシチューから再開したのです。

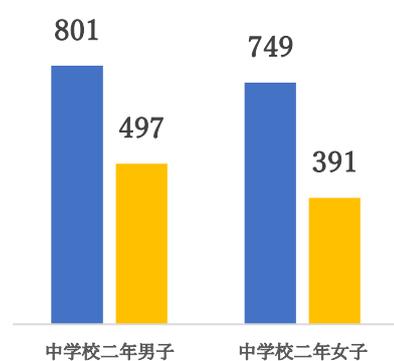
●給食のない日のカルシウム摂取量

さて、話を現代に戻しましょう。戦後の食糧難の時代と違い、現在は様々な食品を選ぶことができます。それでも給食に牛乳が出続けているのは理由があります。中学生の 1 日にとるべきカルシウム量は 900 mg とされています。カルシウムは家庭ではとりにくい栄養素として、給食では、50%にあたる 450 mg をとれるよう献立を立てています。カルシウムを 1 食で摂取可能な量として考えると牛乳ではコップ 1 杯・学校のパック (200ml) で 227 mg、小松菜ではおひたし 1 食分 (50g) で 85mg、小魚ではししゃものフライ 1 食分 (2 尾) で 178mg となります。毎日おかずを小魚にするわけにもいきません。限られた予算内でバリエーションに富んだ給食を提供し、成長に必要な栄養価を満たすためには牛乳が最適となります。実際に給食のある日とない日でカルシウム摂取量の比較をすると、給食のない日のカルシウム摂取量が大きく下がることがわかります。また、高校生になり給食がなくなる 15～17 歳でそれまでに比べてカルシウム摂取量が低くなるというデータもあります。

とはいえ、体質で牛乳を飲むことができない人もいます。そういった場合には、豆類、魚介類、野菜などいろいろな食品からカルシウムをとることが大事です。おすすめは厚揚げなどの大豆製品、ししゃもなどの小魚、切り干し大根、小松菜です。

カルシウム摂取量の比較

■ 給食のある日 ■ 給食のない日



厚生労働省 平成26年度日本の小中学生の食事状況調査 より抜粋