

# 1月 食育便り

令和5年1月20日

文京区第六中学校

栄養士 今井恵里菜



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。

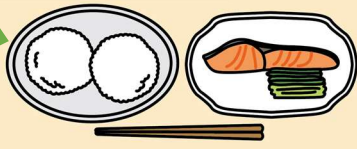
### 学校給食の始まり



日本の学校給食は、1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

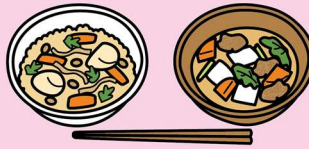
1/24の献立はこの頃の給食を参考に、献立を立てています。

#### 明治22年ごろ



おにぎり 塩ザケ 漬物

#### 大正12年ごろ



五色ごはん 栄養みそ汁

#### 昭和17年ごろ



すいとんのみそ汁

### 支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946（昭和21）年に、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950（昭和25）年度からは冬季休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



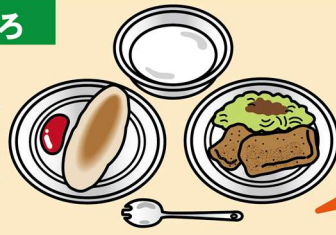
#### 昭和22年ごろ



ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー

#### 昭和27年ごろ

コッペパン  
ミルク（脱脂粉乳）  
鯨肉の竜田揚げ  
せん切りキャベツ  
ジャム



昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

### 学校給食は教育活動に



1954（昭和29）年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

#### 昭和40年ごろ



ソフトめん  
ミートソース  
牛乳  
フライポテト  
黄桃

#### 昭和51年ごろ



カレーライス  
牛乳  
塩もみ  
ゆで卵

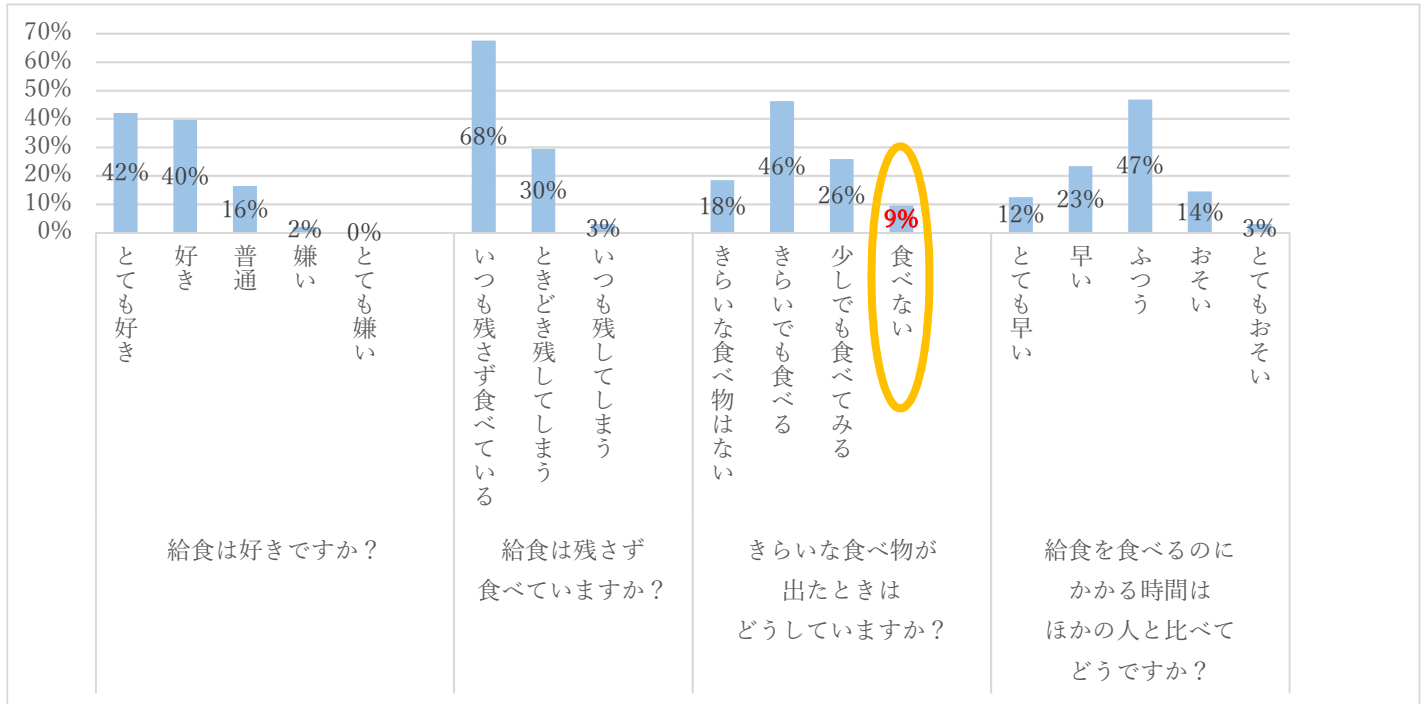
昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

# 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月の献立に出していきます。

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「きれいな食べ物が出たときはどうしていますか」という質問に対して「食べない」と回答した人が約1割いたことに注目してお話をしたいと思います。理由は、給食は「ただの昼食」ではなく、「教材」としての役割もあるため、皆さんにその意味を知ってほしいからです。

## ● どうして苦手なものも給食に出てくるのだろう？

さて、給食では皆さんの食べ慣れないもの、苦手なものも出てくると思います。これは皆さんの体に必要な栄養バランスや、様々な食べ物・料理に触れる「食経験」を増やすことを考えているからです。

## ● 「味覚」の役割と食べ物との関係

苦手な食べ物があるのは、悪いことではありません。特に苦味や酸味の強い食べ物は、自然界では有毒であることが多いため本能的に忌避する傾向があるのは事実です。逆に甘味・旨味・塩味はそれぞれエネルギー・タンパク質・ミネラルなどの栄養素を示す味とも言い換えることができます。

苦味や酸味は食経験を積む過程で、「安全である」と学び、味覚が成熟していく中で食べられるようになっていっています。そのため「子どものころ食べられなかった食べ物が大人になったら好きになる」ということがおこるのです。中学生はまだまだ味覚が成長する時期です。だからこそ、皆さんが苦手だろうと思う料理や食べ物も、一口でも食べてみてほしいと思いながら給食を作っています。

## ● 「好き嫌い」との上手な付き合い方

では、好きなもののみ食べて、嫌いな食べ物は全部避けていいのか？という、場合によると言わざるをえません。食べ物はそれぞれに含まれている栄養が異なります。そのため、ある食べ物を避けると、栄養バランスが偏ってしまうことがあります。野菜が苦手だからといって、全く食べない場合ビタミンや食物繊維が不足しやすくなってしまいます。苦手な食べ物がある人はこのような極端な例ではなく、ピーマンだけ、小魚だけ苦手という人が多いのではないのでしょうか。そういった場合には、同様の栄養がとれるものを代わりに食べるようにすれば健康の維持は可能です。ピーマンなら、ビタミンAやEの多いほかの緑黄色野菜、小魚ならカルシウムの多い乳製品や豆類、小松菜などを多くとると不足を補いやすくなります。給食は栄養価を考えて作られています。どうしても食べられない料理があるときは、必要だった栄養が何だったか、どうすればそれを補うことができるかも考えてみてください。そして自分で食べ物を選ぶ時の参考にしてみてください。