



こ たち しょくせいかつ と ま かんきょう へん か しょくしゅうかん みだ
子ども達の食生活を取り巻く環境が変化し、食習慣の乱れ
かたよ しょくじ ひまん しょくえん せいかつしゅうかんびょう
や偏った食事による肥満、食塩のとりすぎ、生活習慣病の
ぞう か けんこうじょうたい しんばい こんにち がっこうきゅうしょく こ
増加など、健康状態が心配される今日、学校給食は、子ども
たち しょく かん ただ ちしき のぞ しょくしゅうかん み つ
達が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるた
めにとっても重要な役割を果たしています。このような学校給食
い ぎ やくわり ひと し
の意義や役割などについて、たくさんの人に知ってもらい、これ
がっこうきゅうしょく かんが もくてき ぜんこく
からの学校給食について考えてもらうことを目的として全国
がっこうきゅうしょくしゅうかん
学校給食週間があります。



がっ か にち
1月24日～30日は
ぜん こく がっ こうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間です



がっ こう きゅう しょく

学校給食について知ろう!

がっこう た きゅうしょく たん ひる
学校で食べる給食は、単なるお昼ごはんではな
えいよう ゆた しょくじ とお けんこう よ
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
しょくじ かた ち い き さんぎょう しょくぶん か た もの かか
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
ひと かんしゃ き も まな きょうざい
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
きた い がっこうきゅうしょく こ
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、がっこう ひる ていきょう はじ
どもたちのために、学校でお昼ごはんを提供したことが始まり
でした。

明治22年「学校給食の始まり」

～空腹をみたす給食～

学校給食の始まり



日本の学校給食は、明治22年（1889年）に、
山形県鶴岡市の私立忠愛小学校において、始まっ
たといわれています。貧しくてお弁当を持ってくるこ

とが、できない子ども達のために、お坊さんがお昼ごはんを
用意したのが始まりです。

どんな給食だったのかな？



今日の献立（24日）

・牛乳

★セルフおにぎり

（麦ごはん・のり）

・すいとん

★焼き魚（メバルの塩麹焼き）

★はりはり漬け和え

当時の献立は「おにぎり・焼き魚・漬物」でした。今の給食
とは違い、“家で十分食べることができない子ども達を助ける”
という役割がありました。山盛りのごはんとみそ汁、漬物といっ
た食事が普通で、焼き魚がついていればごちそうでした。

*給食では栄養価を考え、主食・主菜・副菜をそろえていますが、昔は★印の給食だけだったことも考えながらタイムスリップした給食を食べましょう。

大正12年「栄養を考えた給食」

～全国の学校に給食が広まる～

大正12年(1923年)の関東大震災で、食べる物がなく、
栄養失調の子どもが増えました。子ども達が栄養をとれるよう
に、国は、給食を出すように命令しました。そして、各地で給食
が広まっていきました。

どんな給食だったのかな？



今日の献立(27日)

・牛乳

★五色ごはん

★栄養みそ汁

・ひじきの豆腐よせ

・白菜の和え物

五色ごはんは、肉や油揚げ、にんじん、里芋などの具が入った混ぜご飯です。給食の品数は少ないですが、少しでも栄養がとれるよう考えられた献立でした。



戦時中や戦後は、食べ物がな
中で、簡単に作ることができ、体も
温まり、お腹いっぱいになる「すい
とん」をご飯の代わりとして食べてい
ました。(24日の献立に登場)

しょうわ ねん せんご きゅうしょく さいかい 昭和27年「戦後、給食の再開」



だっしふんにゅう おお ～脱脂粉乳と大きなコッペパン～ し えん ぶつ し がっ こう きゅう しょく さい かい 支援物資による学校給食の再開

ぜんこく ひろ きゅうしょく せんそう しょうわ ねん
全国に広まった給食ですが、戦争がはげしくなり、昭和19年
(1944年)に中止されました。戦争中は食べるものが少なく、
みんながお腹をすかせていました。食べ物の値段もどんどん上
がり、米の代わりに麦やさつま芋を食べていました。



しょうわ ねん せんそう お
昭和20年に戦争が終わると、アメリカから
だっしふんにゅう こむぎこ かんづめ
脱脂粉乳や小麦粉、トマトの缶詰などが
おく だっしふんにゅう ぎゅうにゅう しぼうぶん と
送られてきました。脱脂粉乳とは、牛乳の脂肪分を取り
のぞ こな もの ゆ と の
除いて、粉にした物です。お湯で溶いて飲んでいました。

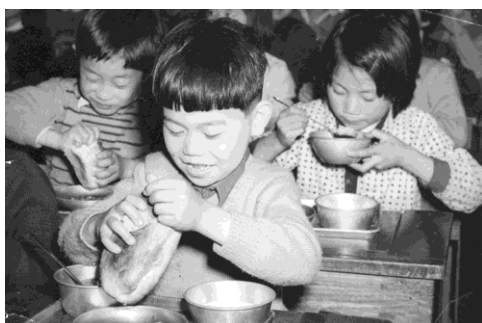


きゅうしょく どんな給食だったのかな？



きょう こんだて 今日の献立(28日)

- ぎゅうにゅう おむぎ
・牛乳 ・麦ごはん
- とうにゅう
・豆乳スープ
- ★くじらメンチカツ
- ★キャベツのサラダ



ぜんこく しょうがっこう かんぜんきゅうしょく
全国の小学校で、完全給食(パン・おかず・ミ
ルクを出す給食)が始まりました。鯨の肉は、
とうじ やす て はい えいようか たか
当時は安く手に入り、栄養価も高かったことか
ら、給食によく登場していました。

しょうわ ねん と きゅうしょく 昭和58年「バラエティに富んだ給食」

きゅうしょく ふかつ こんだて ひろ ～ごはん給食の復活と献立の広がり～

しょうわ ねんごろ くだもの
昭和50年頃までに、スパゲティや果物、プリンなどのデザート
の登場、脱脂粉乳から牛乳へ変わるなど、どんどん献立の
はば ひろ
幅が広がっていきました。

きゅうしょく
どんな給食だったのかな？



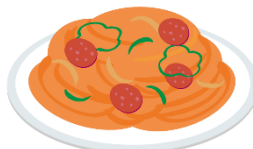
きょう こんだて
今日の献立(29日)

- ぎゅうにゅう
・牛乳
- ・ミルクパン
- ・ラビオリスープ
- ★かぼちゃグラタン
- ★みかんサラダ

きゅうしょく しゅしょく ちゅうしん しゅりゅう
給食の主食はパンが中心でした。コッペパンが主流だった
パンのバリエーションも多様化し、しょうわ ねん べいはん せいしき
昭和51年には米飯が正式
どうにゅう どうじょう
に導入され、カレーライスも登場するようになりました。また、
ようふうか すす どうじょう こんだて ないよう ゆた
洋風化が進みスパゲティなども登場し、献立の内容も豊かに
なりました。そして、とりにく ぶたにく きゅうしょく どうじょう
鶏肉や豚肉も給食に登場するようになり、
の もの だっしふんにゅう ぎゅうにゅう き か
飲み物も脱脂粉乳から牛乳に切り替わりました。



カレーライス



スパゲティ



だっしふんにゅう ぎゅうにゅう
脱脂粉乳から牛乳へ



へいせい ねん こくさいしょく ゆた きゅうしょく 平成18年「国際色が豊かな給食」

きゅうしょく しょくいく きょうざい ひろ ～給食が食育の教材として広がる～

きゅうしょく
どんな給食だったのかな？



・キムチチャーハン ・チーズ春巻き 中華風じゃこサラダ
・きのこスープ ・やわらか杏仁豆腐 ・牛乳

きょう こんだて
今日の献立(30日)

- ぎゅうにゅう
★牛乳
- ぶた
★豚キムチチャーハン
- ★きのこスープ
- はるま
★パリパリ春巻き
- ★じゃことごまのサラダ
- あんじん
★フルーツ杏仁

ぴよんちゃん
平昌オリンピックのときは韓国料理、G20サミットのときはイタリア料理やフランス料理のメニューが取り入れられるなど、いろいろな国の料理が給食に登場するようになりました。そして、昔から伝わる伝統料理や郷土料理、行事食なども提供されるようになりました。また、地元の野菜を取り入れた献立を提供することで地産地消を推進する学校も増えてきました。学校給食は、食育の中心としての役割を果たすようになり食育の教材として活用されるようになりました。

にほん がっこうきゅうしょく せかい もっと すぐ がっこうきゅうしょくせい
日本の学校給食は、世界で最も優れた学校給食制度として注目されています。

令和6年「現在の給食」地産地消

～給食を生きた教材とする食育～

さるわたりせいめんじょ
猿渡製麺所さん



ふしそうめん



そうめん作りでは①生地作り②延ばす③お日様で乾燥する④束ねる。全部の作業工程が手作業です。そうめん作りは天気によって左右されるため作るのがとても難しいそうです。

しおやましょくひん
塩山食品さん

南関あげは、昔から伝わる伝統食品です。愛媛県の松山から作り方が伝わりました。



プレス機



プレス後の豆腐



低温 (120℃)



高温 (160℃)

プレスした豆腐を低温と高温の油で2回揚げます。生地は4倍

に膨らみ、大きな「南関あげ」ができあがります。

給食に関する法律について

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共に、子ども達を取り巻く食環境が変化する中で、平成17年(2005年)に「食育基本法」が成立。平成20年(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。



「生きた教材」として

今の給食は、ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子ども達を大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じながら、食べてくれると嬉しいです。