1月 食育だより

毎月19日「食育の日」発行

No.47（令和２年度No.８）
令和元年１月17日
水戸市立見川中学校栄養教諭

学校給食のあゆみ

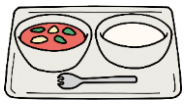
１月24日からの一週間は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食は明治時代に始まりました。戦時中一時中断されましたが，戦後，世界からの温かい支援で再スタートを切ることができました。いち早く，教育の一環として制度が整えられてきたこともあり，現在ではその先進性が世界中から注目を集めています。

明治22年（1889）

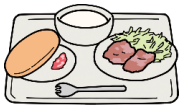
山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校で出された最初の給食。どの子にも教育を与えたいと市内の寺院が共同で設立した学校でした。この時の献立はおにぎり，塩ざけ，漬物でした。貧しくてお弁当を持ってこられない児童のために，お坊さんたちが托鉢をして浄財を集め実施されました。

昭和20年代（1945～54）



昭和21年12月24日，東京などで学校給食が再開され，翌22年から全国に広がっていきました。戦後の食糧難に苦しむ日本の子どもたちを見て，海外から届けられた支援物資をもとに，ミルク（脱脂粉乳），トマトシチューなどが提供されました。そして，昭和25年から全国学校給食週間が始まりました。

昭和30年代（1955～64）

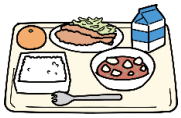


昭和29年に「学校給食法」が成立し，学習指導要領では給食が教育活動に位置づけられました。アメリカから給食用小麦粉とミルクの提供があり，パンにミルクの給食スタイルが定着していきました。当時を代表するコッペパン，ジャム，ミルク，くじらの立田揚げ，せんキャベツの献立です。

昭和40年代（1965～74）

戦後の復興を遂げ，献立内容もバラエティ豊かになりました。昭和39年の東京オリンピックを境にミルクが牛乳に変わっていきました。このころ，米の自給率も日本史上初めて100%に到達し，主食の種類を増やそうと「ソフトメン」も登場しました。ソフトメン，牛乳，カレーシチュー，甘酢和え，チーズ，黄桃缶詰の献立です。

昭和50・60年代（1975～88）



食生活の洋風化が進みました。外食産業が成長し，農作物の輸入自由化も拡大しました。国内では，作った米が余り始め，消費拡大のために米飯給食が始まりました。初めは家からご飯だけを持参するスタイルもありました。ご飯，牛乳，ししゃもフライ，せんキャベツ，マーボー豆腐，みかんの献立です

平成・令和（1989～）

バブル景気がはじけ，阪神淡路大震災が起こり，食品の安全性に関わる事件も多発しました。国民の食に対する意識が高まり，平成17年に食育基本法と栄養教諭制度ができました。現在の学校給食では，栄養面に限らず，和食など食文化の伝承など子どもたちの心と体を豊かに育んでいくための大きな役割が期待されています。

今の日本は，飽食の時代と言われるように，食べ物であふれています。みなさんは食べ物を大切にしているでしょうか。食品ロスの問題もクローズアップされています。もう一度自分自身の食生活を振り返ってみましょう。

好ききらいをしていませんか？

「味がきらい」「においがきらい」「食感がきらい」「色がきらい」「いやな経験がある」などの理由で苦手になってしまった食品や料理がありませんか？自分の好きなものだけ食べるなど偏った食生活をしていると，必要な栄養の不足や不要な栄養の過多による健康障害につながります。また，大人になる前に食の体験が少ないと，味覚や味蕾が発達せず，おいしいものもおいしいと感じなくなってしまうおそれがあります。

命をいただいています！

私たちが食べている食べ物は，みんな生きていたものです。

食べ物をいただくことは，動植物の命をいただくことにもつながります。さらに食べ物を育ててくれた人，料理を作ってくれる人などへ感謝の気持ちを込めて食事の前後に**「いただきます」「ごちそうさま」**のあいさつをします。

もう一口頑張って食べよう！

苦手な食べ物がある場合には，最初からあきらめるのではなく，一口でも挑戦して，できるだけ食べるように努力をしてみましょう。食べてみると意外な味に気付き，食べられることもあります。

また，いやな体験があって嫌いになった場合は，楽しい体験を通して好きな食べ物に変わる場合もありますので，長い時間をかけて取り組んでみましょう，