

学校給食と食に関する指導

公益財団法人学校給食研究改善協会
田中延子

学校給食の目標

学校給食法 第二条

- 一 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 二 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 三 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 四 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 五 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 六 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 七 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

学校給食実施基準について

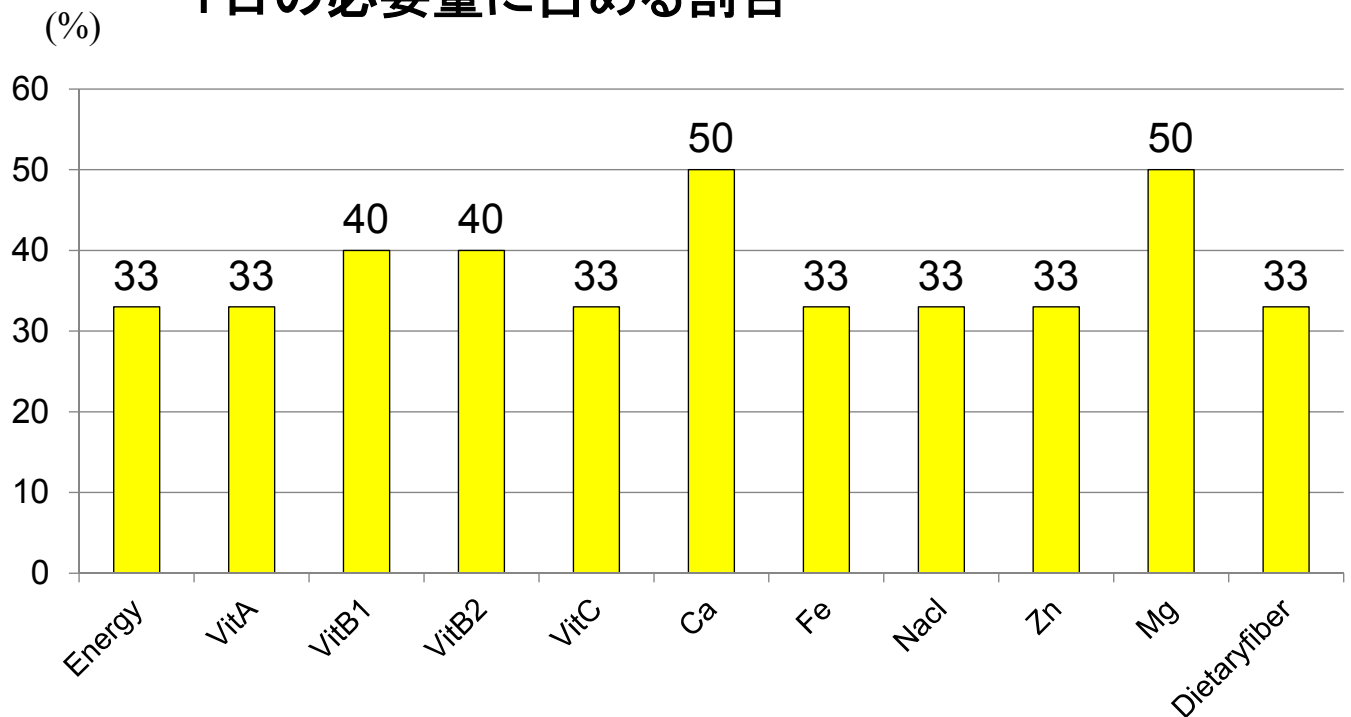
(学校給食法第8条に基づき策定)

児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

区 分	基 準 値			
	児童（6歳～7歳）の 場合	児童（8歳～9歳）の 場合	児童（10歳～11歳）の 場合	生徒（12歳～14歳）の 場合
エネルギー（kcal）	530	640	750	820
たんぱく質（g）	20	24	28	30
範 囲 ※1	16～26	18～32	22～38	25～40
脂 質（%）	学校給食による摂取エネルギー全体の25%～30%			
ナトリウム（食塩相当量）（g）	2未満	2.5未満	2.5未満	3未満
カルシウム（mg）	300	350	400	450
鉄（mg）	2	3	4	4
ビタミンA（μgRE）	150	170	200	300
ビタミンB ₁ （mg）	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB ₂ （mg）	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC（mg）	20	20	25	35
食物繊維（g）	4	5	6	6.5

- (注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取について配慮すること。
 マグネシウム・・・児童（6歳～7歳）70mg、児童（8歳～9歳）80mg、児童（10歳～11歳）110mg、
 生徒（12歳～14歳）140mg
 亜 鉛・・・児童（6歳～7歳）2mg、児童（8歳～9歳）2mg、児童（10歳～11歳）3mg、
 生徒（12歳～14歳）3mg
 2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び
 生活活動等の実態並びに地域の実情等に十分配慮し、弾力的に運用すること。
 ※1 範 囲・・・示した値の内に納めることが望ましい範囲

1日の必要量に占める割合



- ・Protein 12～20/Energy, Fat25～30/Energy
- ・1日の必要量の33%を基本とするが、家庭で不足するCaやビタミン等の栄養素を学校給食で補う

学校給食の歴史と意義

- 明治22年:山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に無料で学校給食を実施
- 昭和21年:文部、厚生、農林三省次官通達「学校給食実施の普及奨励について」により戦後の学校給食の方針が決定
- 昭和22年:ララ(アジア救援公認団体)物資による脱脂粉乳による給食が開始
- 昭和24年:ユニセフ(国際連合児童基金)から脱脂粉乳の寄贈を受けてユニセフ給食が開始



学校給食発祥の地の碑



戦後の給食時間

写真 全国学校給食会連合会

- 昭和25年:8大都市の小学校児童に対し、米国寄贈の小麦粉により、はじめて完全給食が実施
- 昭和26年:給食用物資の財源であったガリオア資金(アメリカの占領地域救済政府資金)が打ち切り
- 昭和29年:「学校給食法」成立、公布

提案理由

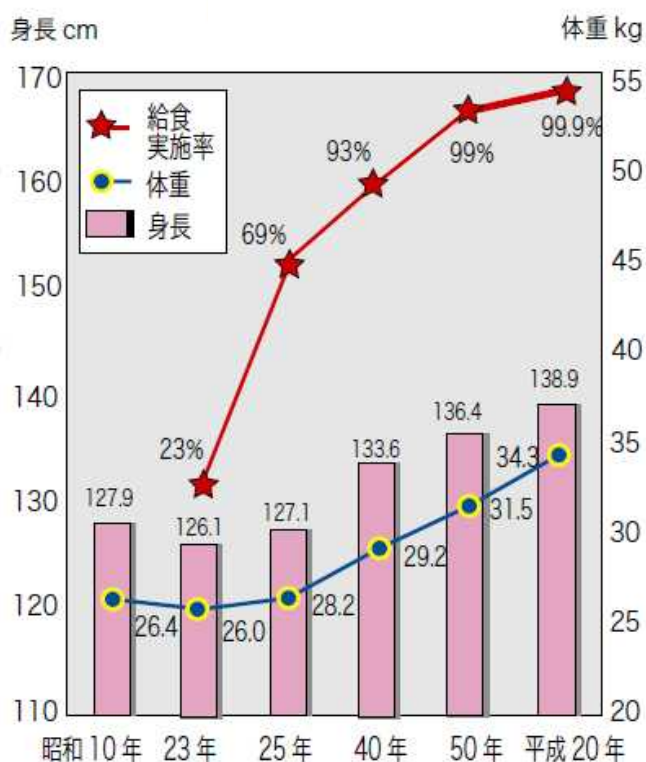
小学校等においてその教育の一環として学校給食が適切に実施されるということは、とりもなおさず、児童が自らの体験を通して、望ましい日常の食生活の営みを学びとることであって、学校給食が児童の現在及び将来の生活を幸福にする所以であり、教育的に実施される学校給食の意義はまことに重要であります。

昭和二十九年

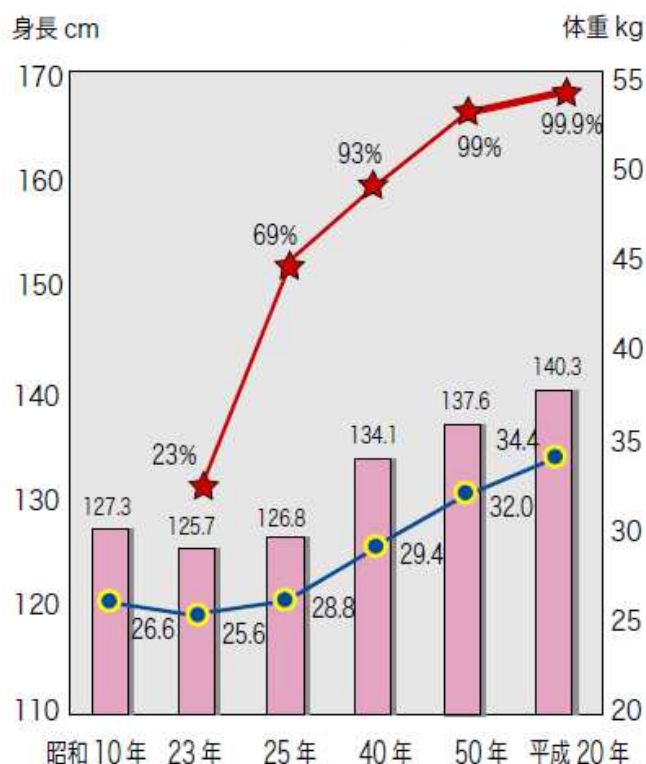
文部大臣 大達茂雄

- 昭和31、32年:「学校給食法」が中学校にも適用、夜間課程を置く高等学校、盲学校、ろう学校及び養護学校の幼稚部及び高等部における学校給食に関する法律が公布
- 昭和51年:学校給食制度上に米飯が正式に導入
- 平成17年:「栄養教諭制度」が開始
- 平成20年:学習指導要領総則に「食育の推進」が明記
- 平成21年:学校給食法が改正され、目的が食育の推進となる。学校給食実施基準及び学校給食衛生管理基準、栄養教諭の職務内容が明記

給食実施率と身長・体重の推移
(10歳男子)



給食実施率と身長・体重の推移
(10歳女子)



学校給食実施率の向上とともに児童の体位が向上

資料:文部科学省

完全給食の例

キムタクごはん、もずく汁、鯖の塩焼き、お浸し、牛乳



兵庫県朝来学校給食センター

コッペパン、ジャム、カボチャグラタン、ミネストローネ、
フレンチサラダ、牛乳



船橋市立若松中学校

食に関する指導の必要性

個々人のライフスタイルの多様化や外食産業の拡大など、食生活を取り巻く社会環境等の変化に伴い、外食・加工食品の利用者の増加や朝食欠食率の増加など、個々人の食行動の多様化が進んでいる。このような食行動の多様化を背景に、カルシウム不足や脂肪の過剰摂取などの偏った栄養摂取、肥満症等の生活習慣病の増加及び若年化など、食に起因する新たな健康課題が増加している。



生涯を通じた健康づくりの観点から、食生活の果たす重要な役割の理解の上に、栄養バランスのとれた食生活や適切な衛生管理が実践されるよう指導することが求められる。

生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について（保健体育審議会 答申 H9）

食に関する指導内容の例



● 食に関する指導の全体計画（小学校）例

・児童の実態 ・保護者・地域の 実態 等を記述する。		学 校 教 育 目 標												学習指導要領 食育基本法 食育推進基本計画 教育委員会の方針				
食に関する指導の目標																		
① 食事の重要性、食事の喜び、楽しさの理解をする ② 心身の成長や健康の保持増進の望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける ③ 正しい知識・情報に基づいて、食物の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける ④ 食事を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝する心をはぐくむ ⑤ 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける ⑥ 各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ (など)																		
幼稚園 保育所		各学年の食に関する指導の目標												中学校				
幼稚園・と 保育所の 連携に 関する 方針等 を記述する。		低 学 年	中 学 年	高 学 年													中学校と の連携に 関する方 針等 を記述する。	
		○食べ物に興味関心を もつ。 ○好き嫌いせずに食べ ようとする。 ○いろいろな食べ物の 名前が分かる。(など)	○楽しく食事をすることが心身の 健康に大切なことが分かる。 ○健康に過ごすことを意識して、 いろいろな食べ物を好き嫌い せずに食べようとする。 ○衛生的に給食の準備や食事、 後片付けができる。(など)	○楽しく食事をすることが、人と人とのつながり を深め、豊かな食生活につながることを知る。 ○食事が体に及ぼす影響や食品をバランスよく 組み合わせることで食生活の大切さを理解し、 1食分の食事が考えられる。 ○食品の衛生に気を付けて、簡単な調理を することができる。(など)														
		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月					
特 及 び	学級活動	低学 年 ○給食の約束、菌を大切に ◎給食を知ろう ●仲良く食べよう		○夏休みの健康 ◎食べ物を知ろう ●楽しく食べよう			○健康な生活習慣 ◎食べ物に関心をもとう ●食べ物を大切にしよう				○風邪の予防、成長を振り返ろう ◎食べ物について振り返ろう ●給食の反省をしよう							
	及び	中学 年 ○給食の約束、菌を大切に ◎食品について知ろう ●給食の楽しさを伝える		○夏休みの健康、運動と健康 ◎食べ物のお働きを知ろう ●食事の準備について学ぶ			○健康な生活習慣 ◎食べ物のお3つの働きを知ろう ●食べ物の大切さを伝える				○風邪の予防、成長を振り返ろう ◎食生活を見直そう ●給食の反省を伝える							

食育は、児童生徒や保護者・地域の実態把握の上、目標設定を行い、食と関連する教科等や給食時間を活用し、効果的に行う必要がある。そのため食に関する指導の全体計画を作成し、教職員の共通理解の上行うことが大切である。

教材としての学校給食活用例

ごはん、とり肉と納豆のかき揚げ、ゴーヤの酢の物、梨、牛乳

4年生 理科
「季節と生き物」
ツルレイシ

3年生 国語
「すがたをかえる大豆」

5年生 社会
「私たちの暮らしと
食料生産」

5年生 社会
「私たちの暮らしと
食料生産」

5年生 家庭科
「ごはんとうま汁を作ろう」

3年生 国語
「すがたをかえる大豆」

食に関する指導目標と 発達段階に応じた食に関する到達目標

各学年の食に関する指導の目標例(小学校)

- ・ **食事の重要性:** 食事の重要性、食事の喜び、楽しさを理解する
- ・ **心身の健康:** 心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける
- ・ **食品を選択する能力:** 正しい知識・情報に基づいて、食品の品質や安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。
- ・ **感謝の心:** 食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつ。
- ・ **社会性:** 食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。
- ・ **食文化:** 各地域の産物、食文化や食に関わる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。

学年	①食事の重要性	②心身の健康	③食品を選択する能力	④感謝の心	⑤社会性	⑥食文化
1年	◇食べ物に興味・関心をもつ。 ◇楽しく食事をすることが出来る。 ◇朝食の大切さが分かる。	◇嫌いな食べ物でも少しは食べることが出来る。 ◇正しい手洗いが出来る。	◇食べ物の名前が分かる。	◇食事を作ってくれた人に感謝する。 ◇いただきます、ごちそうさまの意味が分かる。	◇友達と仲良く食べる。 ◇正しいししの使い方が分かる。 ◇正しい食器の並べ方が分かる。 ◇給食の準備・後片付けが出来る。	◇自分の住んでいる身近な土地でとれた食べ物を知る。
2年	◇食べ物に興味・関心をもつ。 ◇食べ物には命があることが分かる。	◇好き嫌いせずに食べることが出来る。 ◇よく噛んで食べることの大切さが分かる。 ◇よい姿勢で、姿勢よく食べて食事が出来る。	◇いろいろな食べ物の名前が分かる。	◇食事を作ってくれる人の努力を知る。 ◇心を込めて、いただきます、ごちそうさまが出来る。	◇みんなと協力して給食の準備や後片付けが出来る。 ◇正しいししを使うことが出来る。 ◇食器を正しく並べ、よく食べる事が出来る。	◇季節や行事にちなんだ料理を知る。
3年	◇3食規則正しく食事をとり、生活リズムを整える事の大切さが分かる。	◇好き嫌いせずに残さず食べよとする。 ◇よく噛んで食べる事が出来る。 ◇健康に過ごす事は大切さが分かる。	◇いろいろな料理の名前が分かる。 ◇食品を安全で衛生的に扱う事は大切さが分かる。	◇食事は多くの人々の努力があつて作られることを知り、感謝の気持ちをもつことが出来る。	◇食事のマナーを考えて楽しく食事が出来る。 ◇楽しく給食を食べてみんな協力出来る。	◇季節や行事にちなんだ料理が分かる。
4年	◇楽しく食事をすくこと、心身の健康に大切なことが分かる。	◇健康に過ごすことを意識して、嫌いな食べ物も好き嫌いせずに食べよとする。	◇衛生的に給食の準備や後片付けが出来る。	◇自然の恵みに感謝して食べる事が出来る。	◇会話を工夫しながら楽しく食事が出来る。 ◇協力して食器の準備をしたが別して片付けが出来る。	◇地域の産物に風味を添えた、日常の食事や行事食を知る。
5年	◇日常の食事に興味・関心をもつ。 ◇朝食をとることの大切さを理解し習慣化している。	◇栄養のバランスのとれた食事の大切さが分かる。 ◇五大栄養素と食品の二の難が分かり、好き嫌いせずに食べることが出来る。	◇食品の安全・衛生について考えることが出来る。	◇生産者や自然の恵みに感謝し、残さず食べる事が出来る。	◇協力して食事の準備や後片付けを進んで実践する。	◇特産物を理解し、日常の食事に活用して考えることが出来る。
6年	◇楽しく食事をすくこと、心身の健康に大切なことが分かる。 ◇おやつは、お米のつなごうが深い関係にあることが分かる。	◇食事が材料と加工をかけた食べ物であることを理解し、健康的な食生活を営むことが出来る。 ◇食生活の改善を促すことが出来る。	◇食品の衛生に気を付けて調理することが出来る。 ◇衛生的に食事を準備や後片付けが出来る。	◇食事ににかかわる人々の恵みや自然の恵みに感謝し、残さず食べる事が出来る。	◇楽しい食事を通じて、お米の恵みや自然の恵みに感謝し、残さず食べる事が出来る。 ◇食事の準備や後片付けをよく理解し、実践する。	◇食文化や食品の生産・流通について、身近な食文化や外国の食文化を通して、つながりや考え方を考えることが出来る。

食に関する指導の手引—第一次改訂版—

食に関する指導内容(食生活学習教材)

低学年用



心身の健康



食文化

- ・ 給食について(給食の約束や食品の働きを知り残さず食べる)
- ・ 生活リズムについて(朝ごはんを食べる)
- ・ おやつについて(おやつの内容や食べ過ぎに注意すること)
- ・ お米について(行事食やおにぎりの作り方)

中学年用

行事食について調べてみましょう

季節や季節の変わり目とともに行う行事は、どんなものがあるでしょうか。
学校では入学式、運動会、遠足、卒業式などがあります。昔から行われている地域のお祭りなども行事です。また家庭でも正月や節分、ひな祭りなどの行事を行っています。このように行事には、その季節や行事に合った行事食（行事食）があります。それぞれに意味がこめられています。わたしたちの生活をゆたかにする行事を大切に、行事食を楽しみましょう。

感謝して食べましょう

わたしたちが食べている物は、そのほとんどすべてが生かされています。わたしたちは、動物や魚、野菜などの命をいただいて生きています。また、わたしたちが朝ごはんを食べることが出来るのは、食べ物を育てたり、とったり、運んだり、作ったりしてくれる人々の協力のおかげでもあることを忘れないようにしましょう。食べるときは、こうしてすべてのことに感謝して大切に食べましょう。

わたしたちが食べることができるのは、さまざまな人々の協力のおかげです

食文化

感謝の心

- ・1日のスタートは朝ごはんから(朝ごはんの大切さ)
- ・すききらいしないで食べましょう(食べ物の3つのはたらき)
- ・家庭や地域に伝わる料理を大切にしましょう(旬、行事食、郷土料理、感謝、おにぎりを作ってみよう)

高学年用

3つのグループをそろえた朝ごはんの例

こんなときどうしますか？

もしも、朝ごはんの用意ができていないときは、食べずに学校へ行くより、自所にある何かを食べていきたいものです。そのようなときは自分で「3つのグループ」を考えて食べるようにしましょう。

いろいろな組み合わせを調べてみましょう

地域に伝わる料理を大切にしよう

昔から食べてきた食品を大切にしましょう

お米(ごはん)は豊かな自然から作り出される日本食の中心です

日本では、春・夏・秋・冬の四季があり、季節ごとに旬の作物、気象などがしめやかに変わります。これらの食べものをおいしく食べるための知恵が、食品をとおして今わたしたちに伝えられています。

食べ物の旬とは？

野菜・くだもの、魚介類などの、最もおいしく食べられる時期をいいます。食でも野菜でも、とれる量が多い収穫の時期がその目安であることが多いです。野菜やくだものは、それぞれの生育にあった気候・季節があり、トマトやピーマンは夏が旬、ほうろくは秋が旬、アスパラガスは冬が旬、アスパラガスも旬の時期が長く続きます。食では、産地・産地のあるところの産物であることが多く、旬のものには「旬」とか「新米」と呼ばれます。

旬の産物がある人は、お米、魚、大豆の加工品、海苔、野菜など日本食の食品について、調べてみましょう。

ごはんが主食の朝食の例

ごはんのみそしるは昔の人の知恵

昔から食べてきたお米を大切に

お米は昔から、日本でもつくり続けられてきました。物産にゆがくさん、夏が暑い日本は、お米づくりにとても向いていて、お米をたくさんとることができます。お米は、昔も今もわたしたち日本人の大切な食べ物であり、しっかり食べたいものです。

●ごはんとおかずで健康な体を
ごはんはよくかんでいるとよくかきやすくなります。ごはん自身には、特別な味はありません。これが主食としてのごはんの特徴です。いろいろなおかずがよくあうので、おいしく食べることができます。おかずだけでなく、ごはんをしっかり食べて、健康な体をつくりましょう。

食事の重要性、心身の健康、食品を選択する能力

食文化、食品を選択する能力

- ・1日のスタートは朝ごはんから(朝ごはんの大切さ、栄養バランス、自分で作ってみよう)
- ・どんな食べ方がいいのかな(「主食・主菜・副菜」がそろえると栄養バランスがよくなる、おやつのとりにすぎについて)
- ・地域に伝わる料理を大切にしよう(地域の産物、郷土料理、行事食、日本食)

中学生用

3 バランスのとれた食事

毎日の食生活を ふりかえてみましょう

どんな食べ方をすればよいのでしょうか

私たちが健康を保ち、成長するために1日にとることが望ましいエネルギーや栄養素の量を示したものが食事摂取基準です。3回の食事の中で、かたよりなくとるようにすることが大切です。

特に中学生は成長期なので、おとなと比べてたんぱく質やカルシウム、鉄などの量が多くなっています。

中学生および成人(30~40歳)の食事摂取基準 身体活動レベルⅡ

年齢(歳)	性別	エネルギー		たんぱく質		脂質		炭水化物		ナトリウム		ビタミン		ミネラル	
		総量(kcal)	100gあたり(kcal)	総量(g)	100gあたり(g)	総量(g)	100gあたり(g)	総量(g)	100gあたり(g)	総量(mg)	100gあたり(mg)	総量(mg)	100gあたり(mg)	総量(mg)	100gあたり(mg)
12~14	男	2,600	100	60	1,000	11.0	35.3	7.0	2,000	1.4	1.2	1,000	1.4	1.0	100
	女	2,250	100	55	900	14.0	45.0	7.0	2,000	1.2	1.4	100	1.4	1.0	100
30~40	男	2,500	100	60	1,000	11.0	35.3	7.0	2,000	1.4	1.2	1,000	1.4	1.0	100
	女	2,000	100	50	800	11.0	40.5	7.0	2,700	1.1	1.2	100	1.4	1.0	100

給食で考えてみましょう



(わかめごはん、鶏肉の唐揚げ、切り干し大根と小松菜のあえもの、さつまい、みかん、牛乳)

1回の食事の例として、学校給食の献立をあげました。給食は、主食・主菜・副菜をそろえて1回の食事として栄養のバランスがよくとれています。食事を考えるときは、給食の献立を参考に、主食・主菜・副菜をうまく組み合わせてみましょう。

1日の食事を考えてみましょう



主食・主菜・副菜をそろえ、栄養のバランスがよくなるように改善してみましょう。



主食—ごはん、パン、めん類などです。おもに、炭水化物がふくまれています。
主菜—魚、肉、卵、豆、豆腐類などです。おもに、たんぱく質がふくまれています。
副菜—野菜、いも類、海藻、乳製品などです。おもに、無機質やビタミンがふくまれています。

外国の食文化とのかかわりについて 考えてみましょう

世界の料理をとり入れてきた私たちの食事

私たち日本人は、伝統的な食事の中に外国の料理をたくみにとり入れ、日本独自の豊かな食文化を作り出してきました。ふだん私たちが食べている料理には、外国の料理の影響を受けているものがたくさんあります。どんなものがあるのか見てみましょう。

ラーメン	ぎょうざ	あんパン
中国 台湾	中国	ポルトガル
明治末期	大正中期	江戸中期
昭和戦後	昭和戦後	昭和戦後
カレーライス	コロッケ	天ぷら
イギリス	カリ	欧米
明治初期	大正	明治初期
		大正末期
		16~17世紀
		江戸後期

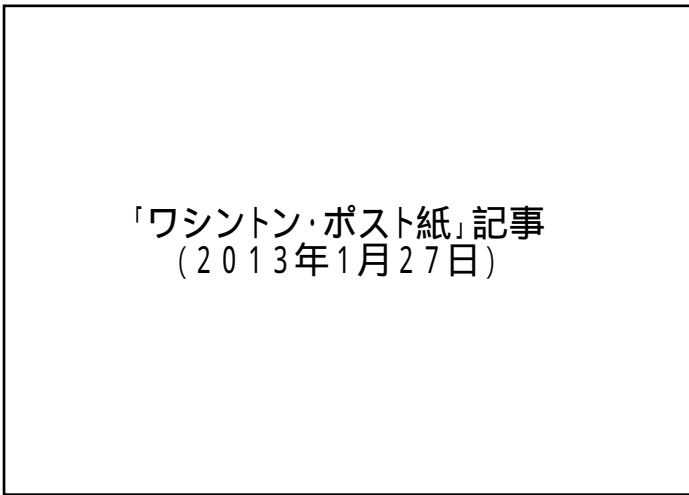
出典：『世界大百科事典』平凡社、『日本の食文化』『和食への関心』農文協、『戦時体制下の食生活』(株)全農、戦時食生活調査会、『カレーライスと日本人』講談社、『食生活』岩波書店など

心身の健康、食品を選択する能力

食文化

中学生の体と生活、健康と食事、バランスのとれた食事、朝食の大切さ、間食と夜食のとり方、ファーストフードやコンビニエンスの賢い利用法、成長期のダイエット、スポーツと栄養、食生活の変化、日本の郷土料理、日本の食文化の多様性

世界が称賛する日本の学校給食



「ワシントン・ポスト紙」記事
(2013年1月27日)

アメリカワシントン・ポスト紙

(2013年1月27日)

「日本の生徒にとって、学習は食事から(For Japan's students, learning is on the menu)」(チコ・ハーラン(Chico Harlan)東アジア総局長、東京発)

日本の学校給食は、健康を害するようなものではなく、家を出されるようなしっかりとした食事である。日本は、食と健康を真剣に捉えており、学校給食制度は誇るべきものとなっている。米国をはじめとした各国は、安くて健康的で美味しい給食制度を構築すべく苦勞している中、日本はそれを実現出来ている。日本の給食は、バランスが取れていて栄養価が高い。

中国でも

W杯優勝のなでしこJAPANの快挙は学校給食の影響が大きい!

日本サッカーが男女共に強くなったのは戦後、国を挙げ学校教育として国民の体位向上に努めた成果である。昭和15年の「学校給食奨励規定」で十分な栄養摂取を目的とした学校給食を実施した。東京オリンピックの前後に「スポーツ振興法」制定や「国民の健康体力増強対策」を閣議決定した。小・中学校で牛乳を飲む習慣をつけさせて、体位の向上に貢献した。2012年7月21日「成都商報紙」

ドイツ「日本人が知らない日本」

日本の学校給食は「模範」。日本の学校給食は世界で最善のものひとつだ。2012年10月28日「フランクフルター・ルントシャウ紙、シュピーゲル誌」