

豐成小五年

長崎大晴

給合

食

こ ん だ て

	内 容	ページ
	はじめに、取り組み方	1、2
1 食目	給食の歴史を調べよう！ 日本の学校給食130年の歴史 全国学校給食週間	3～6 7
2 食目	初めての給食は、いつ・どこで? 日本で初めての給食 学校給食発祥の地 世界で初めての給食	8 9 10
3 食目	子どもの貧困について知ろう！ 日本の子どもの貧困 世界の子どもの貧困	11・12 13
4 食目	給食に関する展示施設に行こう！ 学校給食歴史館 ユニセフハウス JICA横浜 海外移住資料館	14・15 16・17 18～20
5 食目	給食に関する人について調べよう！ 調理員さん 「学校給食展」 栄養士さん 生産者さん 校長先生の「検食」	21～23 24 25・26 27・28 29
6 食目	コロナ禍による影響を考えよう！ 給食の食品ロス リサイクル 小松菜 牛乳 小松菜の牛乳の変化 食料自給率 地産地消	30・31 32 33・34 35・36 37・38 39・40 41・42
7 食目	給食を実際に作ってみよう！ 家で給食作り 子ども料理教室	43～45 46
8 食目	給食のこれからを考えよう！ 給食×SDGs	47～49
	おわりに	50

はじめに

取り組み方

はじめに

ぼくは給食が大好きです。おいしいのはもちろん、毎日いろいろなメニューをバランス良く食べられるし、手作りの温かさがあるし、苦手なものがあっても給食だけは残さずに食べることができます。

しかし、その給食は新型コロナウイルスによって大きく変化してしまいました。給食が小学校生活の中で1番の楽しみだったのに、その楽しみをいきなりうばわれてしまったのです。

給食が変わったのはぼくが通っている小学校だけではありません。他の学校でも同じように変わりました。今まで友達と会話をしながら楽しく食べていたのに、全員が前を向いたまま黙食することになりました。

さらに、学校の中だけでなく、給食に関わる人たちにも大きな影響があることが分かりました。

また、給食について調べていくうちに、給食こそが持続可能な社会とつながっているのではないかと気付き、もっと知りたいと思うようになりました。

そのため、今回の調べる学習では、ぼくが大好きな給食について研究します。



取り組み方

春休み中に、調べる学習のテーマは「給食」にしようと決めました。

ただ、今年の夏休みは心配事が2つありました。

- ・新型コロナウイルスがまだ収まらないと思われること。
- ・8月に、母が心臓の手術のため約2週間入院すること。

そのため、1学期のうちから少しづつ進めていこうと思い、計画を立てました。

月	やること	その他
4月	給食について、気になること、知りたいこと、分からぬことなど、調べたいことを挙げる。	
5・6月	図書館で本を借りて読み始める。 図書館の本で調べきれなかったものは、インターネットを使って調べる。	6／16 漢字検定
7月	夏休み中に、実際に給食を作ってみる。 ★自宅で食べる昼食を、給食の献立で作ってみる。	7／25 剣道大会
8月	母が入院するため、父と兄と協力して家事をやりながら、レポート用紙にまとめていく。	8／2～ 母入院

今、学校ではタブレットを使って、Wordで文章を打つ練習をしています。

今回は、一部ですがWordでまとめることにも挑戦します！！

1 食目

給食の歴史を調べよう！

日本の学校給食 130 年の歴史

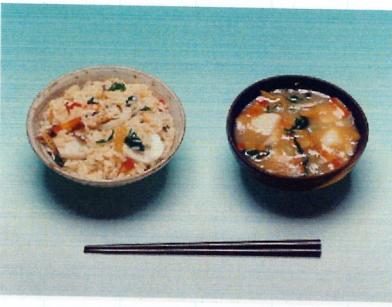
全国学校給食週間

給食の歴史

日本の学校給食130年の歴史を調べよう！

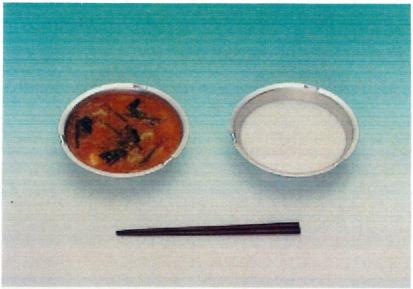
★学校給食の始まり

写真：「日本スポーツ振興センター」資料による

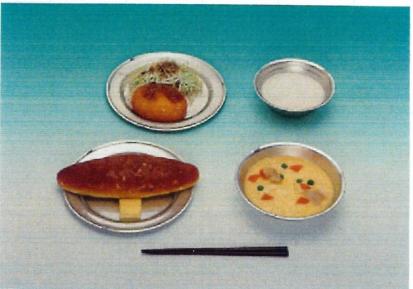
年	主なできごと	給食
1889 明治22	日本で最初の学校給食 家から貧困児童を対象に、弁当を持った家庭の児童を対象に、学校給食の始まり。	
1922 大正11	文部省による初の学校給食実施調査	
1932 昭和7	貧困児童救済のため学校給食に国の補助	
1942 昭和17 =3	児童の栄養改善のため、学校給食は広がっていった。しかし米に粉出るのは学した代をさす後、中戦争が激しくなり、小麦が不足して、小人がその食事を止めざるを得なくなつた。その後、水不足の学校で給食は止になつた。 (1941年～1945年) 太平洋戦争	

学校給食の再出発

1946 外国の援助(ララ物資)により学校給食再開
 昭和21 昭和20年戦争は終り、たたかれていた。脱ぎ給食が、こそ脂粉乳で、小さく小麦粉で、世間で送られ、再び給食が始まった。



1949 ユニセフ給食開始
 昭和24 脱脂粉乳はララ物資で、ユニークな營養価と栄養をもつ。セフから支援がよきことで提供された。



1950 ミ국寄贈小麦粉を、ハバードが、戦後初の実施
 昭和25 大都市全小学校主食・おがず・ミルクの実施



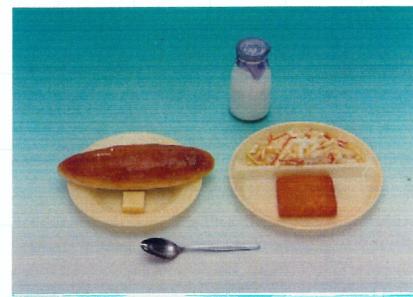
1952 外国の援助(ララ物資)が終了
 昭和27 小麦粉が安が手に出日本で食し入り、手作り本食文化も手作り本食文化も貴重な時代へ。
 フラジラ戦後日本では、食の質が悪化した。しかし、その後の食生活は改善され、また、食文化も豊かになっていった。



1954 学校給食法の制定

昭和29

学校で給食を出すのが国のは決まりとなり、「給食ミルク(牛乳)を出すことも決められた。



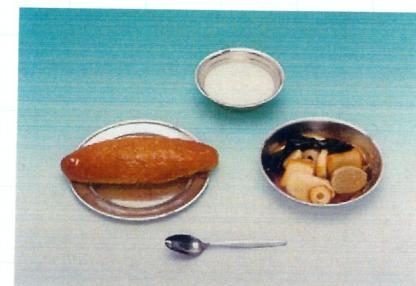
★牛乳、パンによる完全給食の達成

1964 学校給食に牛乳(生乳)の

昭和39

本格提供

このころから、あげパンなど調理したパンが給食に出るようになつた。



1965 給食のバラエティを豊かにするために、ソフト

昭和40

ご3

めんが開発された。(正式名称は「ソフトスパゲッティ」という。)また、こころから、脱脂粉乳から牛乳になつた。

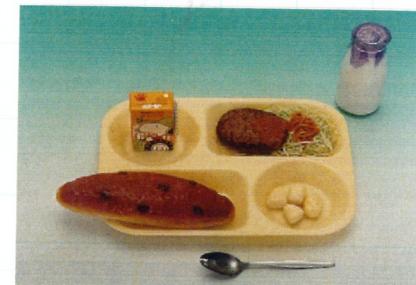


★米飯給食スタート

1976 米飯給食が始まる

昭和51

それまでには、安く作られるパンやめんが中心だったが、このころからご飯が出るようになった。以前と比べ、給食で出される料理の種類が増えた。



★ 食の安心・安全を求めて

1996

0157 食中毒事件

平成8

- < 食中毒予防の 3 原則 >
- ・ 調理前に必ず手洗い
- ・ 菌をつけてない)
- ・ 生鮮食品はすぐ冷蔵庫に冷ますやしない)
- ・ 食材を中心でよく加熱(やっつける)



★ 食育時代の学校給食

2005

食育基本法・栄養教諭制度
ができる

平成17

学校指導要領に「食育の推進」・学校給食法改正

2012

学校給食で食物アレルギー

平成24

死亡事故



現在

日本全国でその地域自
まんのさまざまなメニュー
ーが出されている!



3万校の学校で学校給食
が実施され、児童が提供され
950万人の食
に学校でいる!



1月24～30日 全国学校給食週間

山形県鶴岡市で始まりました学校給食の取り組みは全国に広がりましたが、戦争により糧食不足して実施することができなくなりました。

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配され、海外から援助された物資で給食が再開されました。昭和21年12月24日に、東京、神奈川、千葉の学校で試験的に学校給食を始めた。奈良すすきの給食用物資贈呈式が行われたから、この日を「学校給食感謝の日」としました。

しかし、12月24日は冬休みに入ってしまったため、1カ月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることが決まりました。

「生きた教材？」

現在の学校給食の役割

現在では、食べる事が困難だ。時代から大きく変化し、偏食や肥満や生活習慣病の増加など、子どもの健康状態が心配されることがから、「バランスの良い食事のお手本」として、学校給食は「生きる教材」としての役割を担っています。

学校給食の役割が変わっても、時代を超えて子どもたちの健康と幸せを願っていきます。多くの人々の思いが込めてあります。

みんなの給食の思い出

小学校生活の思い出といえば、「給食」という人も多いと思います。しばらく続いている黙食が終わり、友達と楽しく話しながら食べられる日が早く来てほしいという思いを込めて給食の思い出を教えてもらいました。まとめるのが大変なくらい、たくさんのエピソードが出てきました。給食は、老若男女みんなに愛されているんだということを実感しました。

福島先生 (担任の先生)	小学校のときに好きだったメニューは、かいそうサラダ、カレーライス、けんちん汁。給食の思い出は、2つあります。1つは、班で楽しく話しながら食べたこと。もう1つは、友達が牛乳を飲んでいるときに楽しくなってふざけてしまったこと…。
ぼく (小学5年生)	特に好きなメニューは、スタミナ丼、A B C マカロニスープ、ジャージャー麺。給食が毎日楽しみだったので、コロナ禍で黙食になってしまったことは残念ですが、給食が再開されたときは本当にうれしかったです。
兄 (中学1年生)	好きだったメニューは、麺類、カレーライス。 クラスのみんな給食が大好きで、毎日おかわりを競っていました。 中学校はお弁当で、お弁当もおいしいのですが、給食もまた食べたいです。
兄 (大学3年生)	好きだったメニューは、カレーライス、麻婆豆腐、唐揚げ。 給食で思い出すのは、唐揚げなど人気のおかずをめぐるジャンケン大会と、カレーライスの量をめぐる争い。
母	好きだったメニューは、ミルマーク、コッペパン。 給食のごはんが余ってしまったときに、担任の先生がラップで小さなおにぎりをたくさん作ってくれて、みんなで食べました。 ミルマークがきっかけで、コーヒーの味を覚え、大好きなりました。 瓶の牛乳のふたを集めてめんこにして遊ぶのも流行りました。
父	好きだったメニューは、かた焼きそば、たまごスープ、きなこあげパン、フルーツポンチ。 あるとき、「幸せとは?」という話題になり、担任の先生に「幸せって何?」と聞いたら、「人が1番うれしいときのことだよ。」と言われて、「じゃあ、ぼくの幸せは、ぼくは給食を食べているときだ!」と答えた覚えがあります。 低学年のころは、食べるものが遅かったため、昼休みまで教室に残って食べていたのですが、食べている時間は幸せな時間だったんだと、改めて思います。
祖母	とても固い餅が出ることがあって、かむのが大変で嫌だったけれど、それ以外はおいしく食べました。やっぱり、みんなでおしゃべりしながら食べられる給食の時間は1番楽しかったです。

2食目

初めての給食は、

いつ・どこで？

日本で初めての給食

学校給食発祥の地

世界で初めての給食

日本で初めての給食

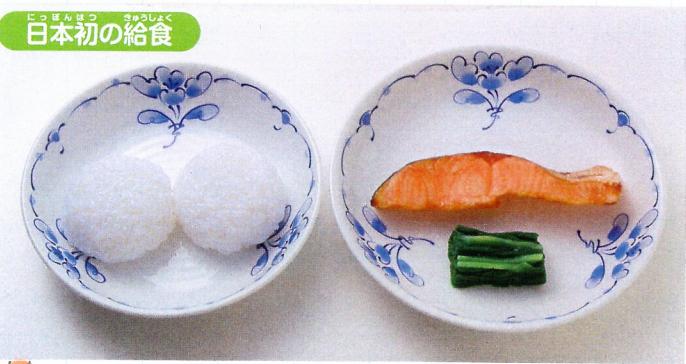
問定期

給食はいつ、どこで始まつた？

答元

日本では、1889年（明治22年）に、山形県で始まりました。

にっぽんはつ きゅうしょく
日本初の給食



「学校給食発祥の地」に行ってきました！



私立忠愛小学校は、1897年（明治30年）に焼失してしまったが、山形県鶴岡市にあります。大智寺には、「学校給食発祥の地」の石碑があります。



大智寺

学校給食記念碑

○拡大

私立忠愛小学校があり、鶴岡市では、1989年（平成元年）から年に一度、当時の給食を再現した「おにぎり給食」が出されています。

鶴岡出身の先生にインタビュー！

兄が通っている中学校の先生で、鶴岡出身の先生がいるため、「おにぎり給食」について聞いてみました。

「おにぎり給食は、児童がどれほど食べるか、戸当たりの給食が多かったのです。ただし、それは貴重な機会となり、食べ物を多く持つたことがありました。しかし、違うところでも、それを実感しました。本間先生、ありがとうございました！」

山形県



致道博物館



大宝館



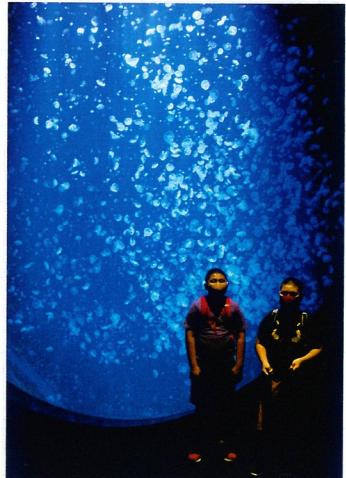
致道館



戦争中に江戸川区の学童が鶴岡に疎開しました。



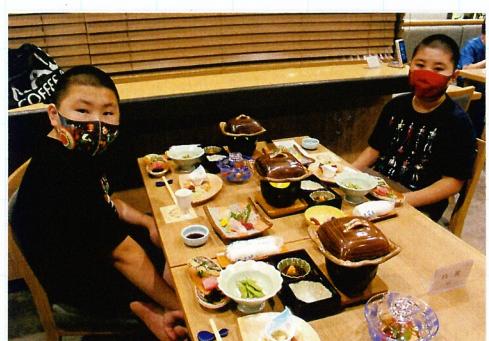
加茂水族館



湯野浜温泉



旅館の目の前は海でした！



山形のごちそう



花火



初めての飛行機

ベツバラ

疑問

世界ではいつ、どこで始まった？

答え

1796年に、ドイツのミュンヘンで始まりました。

日本よりも早いよ



1796年にドイツのミュンヘンで、貴族が貧しい子どもを食堂に集めてスープを出したのが、給食の始まりだといわれています。

その後、貧困対策に効果的だということで、フランスのパリ、アメリカのニューヨークなど、世界各地で給食が出来るようになりました。世界で給食が始まつた年代は違いますが、給食が始めた理由は共通しています。貧困児童救済のためにです。

このように、ちへの食事の提供がきっかけで、貧しい子どもたちへも給食は世界でも、SDGsの次の3つに当たっています。

1、貧困をなくす

2、飢餓をゼロに

3、すべての人に健康と福祉を

食べるために生きていかなければなりません。現代の日本には食べ物に恵まれますが、世界の中には食べ物を落としている子どもたちがたくさんいます。食べ物の大切さについて、よく考えてみたいと思います。

3 食目

子どもの貧困について
知ろう！

日本の子どもの貧困
世界の子どもの貧困

日本 の 子ども の 貧困

飽食の食困の食困た貧困たともみなしで、給食以外に栄養バランスのとどけます。特に長期休暇中の休み時間が夏休みには、給食を食べる必要があります。特に長期休暇中の休み時間が夏休みには、給食を食べる必要があります。

絶対的
貧困

生活すべてにぼいて低水準で、貧しい思いをしている状態のこと。
(一日約200円を下回る生活)

相対的
貧困

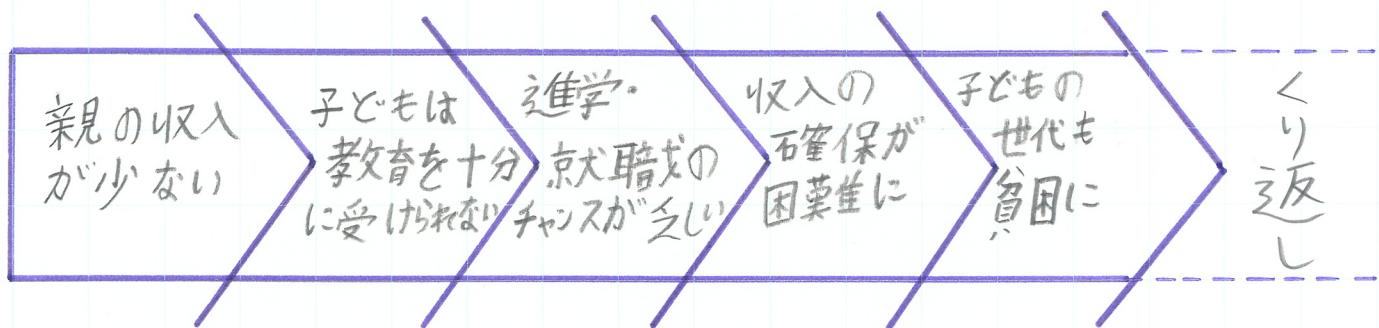
その国の文化水準や生活水準と比較して困りますした状態のこと。

- 例・栄養バランスの取れなかった事を取れない。
・経済的な理由で進学をおきらめます。
・親が働く時間が長く、家族一緒に居場所がない。
・将来への希望や学ぶ意欲をなくす。
→ 日本の17歳以下の子どもの相対的貧困率は13.5% (2018年、厚生労働省調べ)

7人に1人 (30人~5人)

貧困状態にある子はどうでながい、1人1日1食を技術割合加工食品質を1倍、野菜を2倍、野菜を3倍、ミネラルが不足しています。

子どもの貧困は、さまざまな害があることが指摘されています。



どんな支援がある？

例・フードバンク…企業や家庭から未使用的活動
・食料品を募り、必要な家庭に届ける活動
・子どもも食堂…子どもが一人でも安価して
行けて、無料が格安で食事ができる。
その他、衣食住など生活の支援、学びの支
援や居場所の提供・相談支援など

健全な食生活の機会が少ないと、将来、生
活習慣病になる可能性が高くなります。病気し
にくくなり、仕事で困ります。貧困を生む要因には、
習慣的な貧困があります。そのため、学校給食はます
ます重要な対策として、給食を完全実施す
ることが求められています。

家庭の事情にかかわらず、誰でも同じ栄養成
長に大切な役割を果たしているのです。

世界の子どもの貧困

国連WFP（国連世界食糧計画）

時に急災人構築り、世界最大の人道支援機関であり、紛争地帯への道筋をつくります。命を救い、食料支援を立てて、紛争地帯への道筋をつくります。（国連WFPホームページより）

支援を始めた。2019年だけでも、59か国にその支援をしています。これによって、3900万人の子どもたちが学校給食を食べられるようになりました。

新型コロナ感染拡大で学校が閉鎖され、給食を食べられない子どもたちに食料を届ける活動に力を入れたことも評価され、2020年にノーベル平和賞も受賞しました。

→途上国では、学校給食が子どもたちの重要な栄養源になっているのです！

ラオスなど途上国の学校で、栄養価の高い給食を提供する学校給食プログラムがあります。健康になるのはもちろん、学校に通う目的にもなっていて、出席率が80%以上になった学校もあります。

4 食目

給食に関わる

展示施設に行こう！

学校給食歴史館

ユニセフハウス

JICA横浜 海外移住資料館

学校給食歴史館

(最寄り駅
JR高崎線北本駅)



「学校給食歴史館」は、埼玉県学校給食会が開設しました。

各時代の数多くの関係者の熱意と努力でさまざまなもので、現在の充実した姿がそのままに紹介されています。歴史資料等を収集する方々にたくとともに、一般公開を行い、多くの方々に理解を深めることのできる「学校給食歴史館」を開設することです。

(「ごあいさつ」より引用)



記念碑の
レプリカ



年代別の献立
のサンプル



＜学校給食用食器＞

① アルマイト



② ポリプロピレン



③ メラミン樹脂



④ ポリカーボネート



⑤ 強化磁器



⑥ シクロオレフィンポリマー



⑦ ポリエチレンナフタレート



漆器(福島県)



給食の歴史が時代によって変化しているよう
に、給食用の食器も変化しています。どの
材質の食器も、割れにくく、積み重ねやす
く持ちやすい、軽いものになるよう工夫されて
います。

一方で、地域（伊賀地方）など、伝統工芸品を用いること
あります。伊賀焼（秋田県）など、文化を感じられる
文化を感じられる文化と違つて傷つきやすくなります。
大切な文化を守るために使うようにします。



はい!

歴代の給食のサンプルがずらりと並んでいて、じ
く見ました。学校展示会で、給農業も食
料のことを紹介して、詳しくなりました。



ライブラリーコーナー

ユニセフ ハウス

(最寄駅
品川駅
山手線
JR山手線品川駅)



「ユニセフハウス」は、「世界の子どもたちに会える」展示施設です。

ユニセフ(UNICEF)：国連児童基金は、世界中の子どもたちの命と健康を守るために活動する国連機関です。世界のどこに生伸びても、持つて生まわれた可能性を十分に伸ばして成長できるように…ユニセフは「子ども最も優先」を掲げて、支援活動を続けています。(「ユニセフ」ホームページより引用)

※ 夏休み期間はユニセフハウスがリニューアル中のため見学できませんでした。そのため、改めてユニセフについて学んだ上で、写真は昨年見学したときのものをせました。



昨年、チョコレートについて調べたところに、原料であるカカオ豆が児童労働によるものだという問題を知り、学びに来ました。

戦後の日本のお子様たちは、食べるものも着るものもなく困っていました。そこで、ユニセフは1949年から1964年までの15年間、日本のお子様たちを支援しました。給食用の粉ミルク（脱脂粉乳）や、薬・服の原料（原綿）など、ユニセフから日本への支援の総額は、当時のお金で65億円になりました。

「栄養」に関するユニセフの活動

良い栄養は、子どもたちの生存と発達の最も重要な要素です。しかし、最も貧困な状況に置かれた子どもたちは、栄養不良の命を落とすこともあります。

そのため、ユニセフは栄養価と安全性が高い食事を、子どもたちと女性が手頃な価格で持続的に入手できるようにする活動を行っています。さらに、長期的に包括的な支援を行い、子どもたちの命と健康を守っています。

感想

ユニセフで昨年は児童労働について、今年は栄養について学びました。ユニセフは、今までより子どもたちの命と権利を守るために多くの活動をしていました。10月にリニューアルオープンした見学会に行き、世界の子どもたちのことを学びたいです。

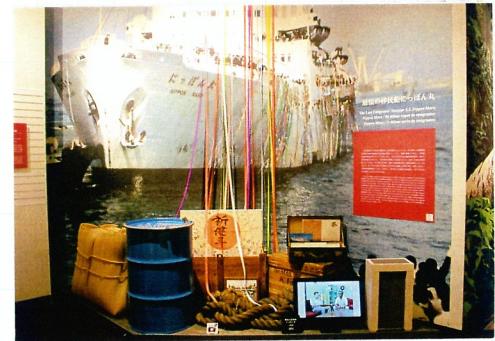
JICA 横浜 海外移住資料館

(最寄駅
JR根岸線桜木町駅)



「海外移住資料館」は、南北アメリカを中心とした日本人の海外移住の歴史および移住者と日系人の現在をテーマにした資料館です。

独立行政法人国際協力機構（JICA／ジヤイカ）は、日本の政府開発援助（ODA）を一元的に行う実施機関として、開発途上国への国際協力を実行しています。
(「JICA」ホームページより引用)



野菜山車 アリアンサ移住地 に、ぼん丸



移住後の仕事 八百屋

よろずや

「ララ物資」とは?

「ララ」…「LARA」

Licensed Agencies for Relief in Asia

アジア救援公認団体

終戦後、食糧不足が続いていた日本に、ララ物資（食糧・衣料・医薬品・学用品など）がたくさん送られたことで、給食が再開しました。

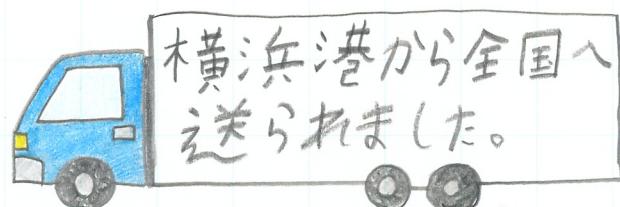


左：みそ汁

右：脱脂粉乳（ミルク）

写真：「日本スポーツ振興センター」資料による

ララ物資は、昭和21年11月から約6年間送られ続け、総計約1万6千トンになりました。金額は当時の価格で400億円を超え、そのうち2割（80億円）が日本人・日系人によるものでした。ララ物資を受け取った人々は約1400万人で、日本の総人口の約15%（約6人に1人）になりました。



「ララ物資記念碑」

1946年（昭和21年）11月、ララ物資が横浜港に最初に到着したことを記念して、横浜新港ふ頭にララ物資記念碑が作られました。

第2次世界大戦後の多くの日本人を救った
「ララ」物資と刻まれています。



ララ物資を日本に送るかけ橋となつたのは、海外に移住した日本人・日系人が中心でした。
当時、海外に移住した人たちは財産を没収されて強制収容所に入れられ、大変な思いをしていました。そこへ日本からの慰問品としてようやみそが贈られたことをとても感謝していました。

そのため、母国である日本の苦難を知り、なんとか救済したいという熱意と、アメリカ人（キリスト教関係者）が人道的な立場から協力してくれたことによって、ララ物資は日本に届けられたのです。

感想

海外に移住した日本人・日系人自身がつらい状態であるにもかかわらず、故郷を助けたいと立ち上がり、たことには驚きました。海外に移住した人がいたからこそ、日本への支援につながったのだと思いました。

このように、困難な状況にある日本人を救済したいという思いからララ物資が実現しました。これは、SDGsの次の3つに当てはまります。

1. 貧困をなくそう
2. 飢餓をゼロに
3. すべての人に健康と福祉を

自分ができることは何かを考え、助け合うことの大切さを感じました。

横浜

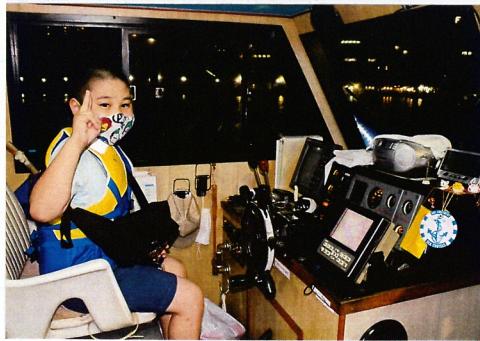
海外移住資料館
のすぐ近くが。
みんなます。
の楽学



カップヌードル
ミュージアム



工場夜景に乗り、景物を見ることで、京浜運河沿いの工場通の工場見学ができます。



べつばら

5 食目

給食に関わる人について
調べよう！

調理員さん、「学校給食展」
栄養士さん、生産者さん
校長先生の「検食」

給食に関する人

学校の給食は、学校の給食室でその学校の全校児童向けに作られる場合と、給食セントラルで数校分まとめて作られる場合があります。そこそこで給食を栄養士さんが作る人が調理員さん、献立を考えるのかが栄養士さんです。

また、給食の食材を作っているのは、地域の米や野菜・果物・畜産農家さんや漁師さん。その他、食品を加工する農人や運搬する人と、さまざまな人たちが関わっています。

調理員さん

1 ほうし

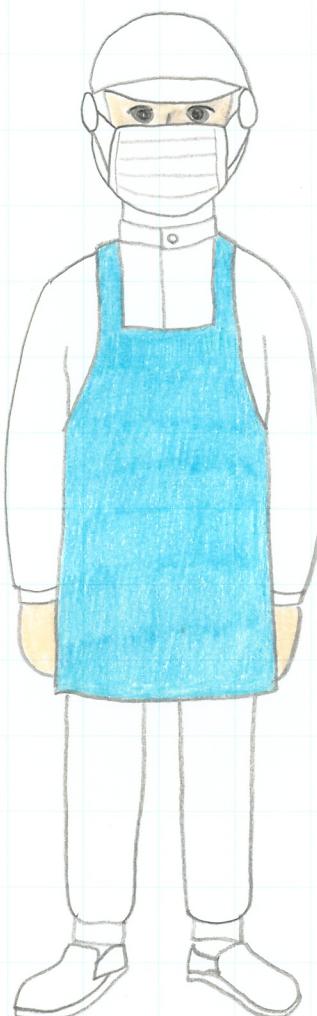
かみの毛やほこりが
給食に入らないように
する。

2 エプロン

ほこりが入らないようにする
以外に、油や熱湯が
はねたときに身を守る。

3 ゴムぐつ

調理室用と
下処理室用の
2種類ある。



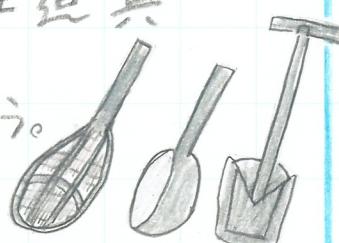
4 はかり
食材などの
重さをはかる。



5 温度計
料理ができたら
必ずはかる。



6 調理道具
いろいろな
道具を使う。



7 料理をよそう量
が書かれた表
学年ごとに量が細かく
書かれている。

調理員さんの一日

ぼく

6:30 出勤	給食に細菌やウイルスが入らないよう、健康チェックリストでその日の体調を確認する。	起床
6:35 身じたくを整える	安全な給食を作るため、きれいな白衣に着替えてマスクを付け朝食を食べる。しつかりと手を洗う。	朝食
6:45 届いた食材をチェック	その日の給食で使う食材（野菜や肉など）を受け取る。鮮度を身じたく調べるために食材の温度を計る。	身じたく
7:00 給食作り開始	下処理室で下ごしらえ。調理室でごはんの準備や汁物のだしを作り。洗浄室で食器の準備。	
9:00 朝の打ち合わせ	給食を作る段取りや食材を確認する。アレルギー対応に関する注意事項が説明される。	登校授業
9:10 給食の調理再開	献立にそって「煮る」「揚げる」「炊く」などの調理を進める。給食の野菜はすべて加熱する。	授業
11:00 クラスごとに給食を分ける	調理長が味見した後、栄養士が最終チェックをする。クラスごとに食缶に料理を分ける。	授業
12:30 打ち合せ食事	今日の反省点を話し合い、明日の給食にどう生かすかを相談する。全員で給食を食にする。	給食
14:20 片付け	食べ残しがどれくらいあるかなどを調べる。食器や調理器具を洗い、床を拭きにする。	授業

東京都の調理員さんが考えたメニュー 「あげパン」誕生秘話

「あげパン」誕生秘話



外中はカリんわり、油の中にはあげる温度管理が重要です！

あげパンは、1952年（昭和27年）ごろ、大田区立調剤学校（現原勤吉）で、少しこそに考案された。當時は、児童たちが病気で休んでいたときに、どうして児童たちに、うなぎをかきのパンをあげようかと考えたのがきっかけです。

試行錯誤の結果、砂糖をまぶすと油をしきつた。

各地の給食では、昭和30年代から技術学校（現原勤吉）でパンを提供されています。日本では、この時代から「あげパン」が広く普及し、今でも人気です。



行ってみよ。

学校給食展



給食ができるまで



のあげパンについて
ところ、7月26～
、大田区役所で「
が開催されること
。また、あげパン
ことが分かり、せり
パンを食べてみた
た。

洗い残しが
あります…。



栄歴、地活食の立食が。あけパンの学校食献る区た。あじた。



あげパンと
牛乳は
最高の組み合わせ

大田区



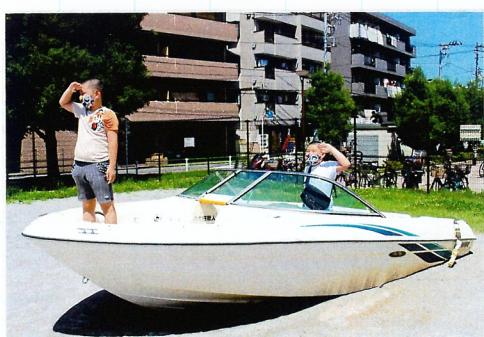
JALスカミュージアム ↗
羽田クロノゲート(ヤマト) ↘



西六郷公園(タイヤ公園)
電車からもゴジラが見えます。



萩中公園(ガラクタ公園)
SLや電車も展示しています。



ベツバラ

豊成小の栄養士さんに聞いてみよう!

栄養士の仕事をしていて大きく変わることはないが、新規型コロナウイルスで、学校でも安全に過ごすことです。ことは、自分で作っててくれる子たちに給食を作ることです。

栄養士の手塚先生、毎日おいしそうな給食を作ってくれてありがとうございます!

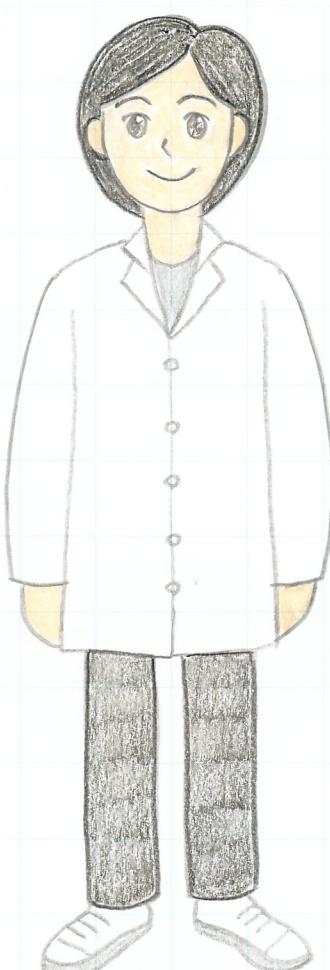
栄養士さん

1白衣
教室用と
給食室用の
2種類ある。



2食品成分表
食材にふくまれる
栄養素の量が
わかる。

3作業工程表
食材の切り方や
作る順などが
まとめてある。



4電卓
栄養素や
食材の量を
計算する。



5コンピューター
献立作成専用の
ソフトウェアが
入っている。



6食用の教材
食べ物の栄養や料理、
食材の話をするときに
使う。

7過去に出した
献立しつづき
調理ポイントや反省点
が書いてある。

栄養士さんの一日

6:30～12:00 調理の指示をする
食材の切り方や調理方法、作業の内容について
調理員に指示を出す。で、きあが、た給食の
味を確かめたり、アレルギー対応食を準備し
たりする。

アレルギー引き起こす食材を使わない給食。
それを人に合あせて、原因となるもりする。
取り除いたり、代わりの食材で作ったりする。

12:00～13:30 教室を回る
各教室を回って給食の準備を指導する。
給食に興味を持ったもられるよううに、給食に
使われている食材や食べ物の栄養の話もする。

13:30～17:00 いろいろな準備をする
献立を考えたり、食材を注文したり、各教室
で話す内容を準備したりする。

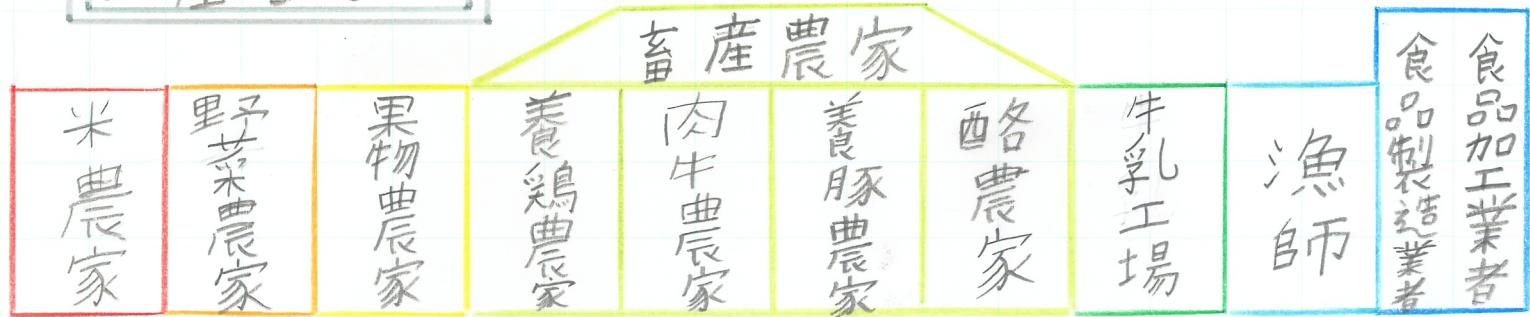
給食の献立はどのように決めている？

→ みんなの健康を考えながら、
さまざま視点から見て決めています。

- ・ 学校給食法で決められている
- ・ 必要な栄養素は入っているか。
- ・ 調理のルールを守って作れるか。
- ・ 同じ食材は使われているか。
- ・ 同じメニューが続いているか。
- ・ バランスが良いか。
- ・ 紹介率良く取れるか。
- ・ 栄養バランスに合わせた献立になっているか。

いろいろなことを考えながら
おいしい給食を作るのは
大変だな～

生産者さん

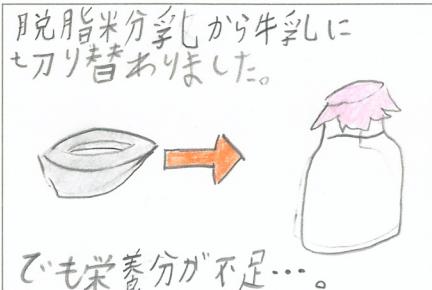


安全な食材を作る農家や、それを仕入れて学校まで届けてくれる店・会社など、生産者が運搬する人など、多くの人の手間と時間がかかるっています。 ◇感謝の言葉の由来

感謝の言葉の由来

愛知県の食品会社さんが考えた 「ミルメーク」誕生秘話

「ミルメーク誕生秘話



ほんとも
大好き!

ミルメークは、1967年（昭和42年）に牛乳から脱脂粉乳を用いて、牛乳の栄養成分を補うために開発された。この商品は、栄養士の提案により誕生した。牛乳の栄養成分を補うためには、牛乳を飲むのが最も効果的であるが、牛乳を飲むのが難しい場合や、牛乳の供給が難しい場合などでは、牛乳の代替品として役立つ。ミルメークは、牛乳の代替品として、多くの家庭で愛用されている。また、学校給食でも牛乳の代替品として使用されている。ミルメークは、牛乳の代替品として、多くの家庭で愛用されている。また、学校給食でも牛乳の代替品として使用されている。

実は給食は校長先生が力ギ^きを握^つっている。?

出来上がった給食を最初に食べるのには、校長先生です。校長先生は、子どもたちが食べ安全かどうかを確かめます。これを「検食」といります。しっかりと火が通っているか、1食分の量がちょうど良いか、味やさり気ないなどをチェックします。

→ 豊成小の校長先生に聞いてみよう!

検食をしているのは本當です。

どの学校の給食もおいしさですが、前の学校には新聞に取り上げられるほどの栄養士さんがいて、給食がとてもおいしいしかたです。

山本校長先生がどうぞさりげなく食事を、士人たちはSDGsの調理作成したる材料も、このように学校給食は栄養の立派な多さになります。

- | | |
|-----|-------------|
| 3. | すべての人に健康福祉を |
| 8. | 働きがいも長寿を |
| 12. | 働く責任をもつたう |
| 14. | 豊かな守護のう |
| 15. | 豊かな守護のう |

思ひを込めて」を言ふために今までいために持たれていたことを「人間のうべきは感謝のう気うです。事食事があるから、「ごちそうです。」と食べたいです。

6 食目

コロナ禍による影響を
考えよう！

給食の食品ロス、リサイクル
小松菜、牛乳
食料自給率、地産地消

糸合食の食品ロス

2020年3月、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、全国の学校が一斉に休校になりました。

緊急的に休校が決まったことで、大きな問題になってしまったことのひとつは、給食用に生産されない食材が大量に廃棄されてしまうという「食品ロス」の問題でした。

2年（2019年度）	休校のため給食停止
3年（2020年度）	「黙食」の給食開始
5年（2022年度）	「黙食」の給食継続中

「食品ロス」とは？

{もったいない}

まだ食べられるのに捨てられている食べ物。食品ロスは年間643万㌧（平成28年度）、そのうち約半分は家庭から出ています。国民一人当たり、年間約50kg。毎日お茶わん一杯分（132g）の食べ物が捨てられています。

＜食品ロスが引き起こす主な問題＞

- ・肉や魚、たまご、牛乳など、他の生き物の命をもだにしていること。
- ・ごみとして運んだり燃やしたりするときに余計なエネルギーを使い、二酸化炭素を増やし、環境に負荷をかけていること。
- ・生産者や労働者が費やした手間や時間が経済的に損失していること。

小学校と中学校の学校給食で使われる食品は、どれくらい捨てられている？

→ 児童・生徒一人当たり、

一年間で17.2kgも捨てられています。

そのうち、食べ残しは7.1kg（約4割）。

消費期限切れなど他の理由で捨てられる分と合あせると、6割以上が食品ロスです。

小学生一人の大
きな給食の食べ残し | 1日60g

X

全国の小学生 | 720万人

II

全国で1日には捨てられる
給食の残飯 | 約432t

(トラック100台分以上)

専門の業者に引き取られ、ゴミ処理場で焼却。

ゴミを燃やすこと＝酸化炭素が発生し地球環境が悪化。
悪影響を及ぼす！

給食全体の約7%が食べ残し
<給食を残してしまう主な理由>

・きらいなものがあるから

・量が多くすぎるから

・食べる時間が短いから

<給食を残さないためにできること>

・きらいなものは少なめにしてもらう

・食べる分だけ取る

・食べる時間を長くする

・食べ物について学ぶ

・メニューを工夫する

工夫が必要！

無理して食べない
ことも大切！

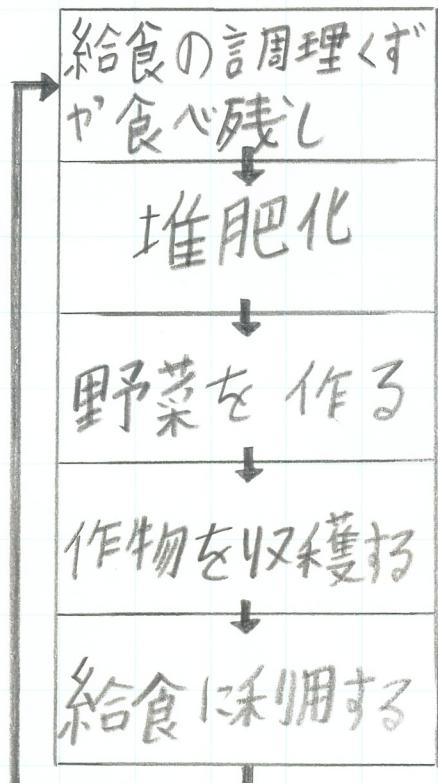
リサイクル

日本で、店や会社、家庭から一年間に出すごみの量は4274万t（東京ドーム約115杯分）。一人一日当たりでは918gのごみが出ています。ごみの約10分の1は食べ物のごみです。（2019年度のごみの総排出量）
(令和3年3月 環境省発表)

そこで、大切になるのが「3R」です。

3	Reduce	リデュース	ごみを減らす
R	Reuse	リユース	くり返し使う
R	Recycle	リサイクル	再び利用する

給食の調理途中で出てしまうごみや食べ残しなどの約60%はリサイクルされています。

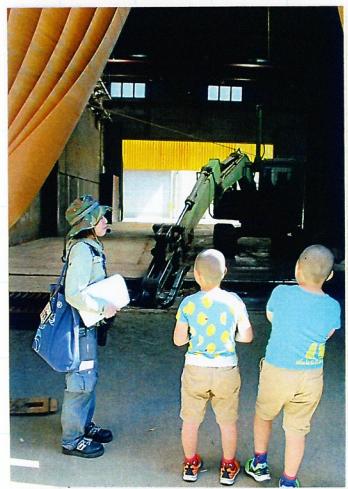


「おとしあけ学校給食フードプロジェクト」
オリサイクルプロジェクトでは、どり、
北海道の音更小学校では、食そ
JAと連携し、調理く作り、学校給
ての肥料で育てた野菜を学校給
食で食べる取り組みをしてい
ます。リサイクル活動の結果、残
食量が減ったそうです。

リサイクル工場



たくさんあるゴミを人の手で分
別するのは、とても大変です。



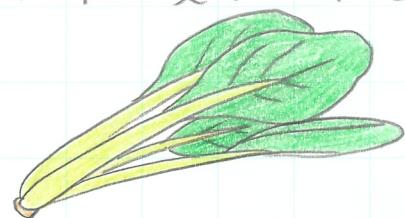
ゴミを分別するところをリサイクルで
きることを学びました。



す。場
に昔ク
埼玉富サ
三リの自ま
県今イ学
中で遊び
す。場
工場と、
した。遊び
自然した。
ベツバラ

小松菜

休校中に家でテレビを見ていたら、給食を受けた。と
の食材が大量に余るといふニュースが流れることは、しきなり。
そこそこで、ぼくに何かできることとは何だろう。
考え、お母さんといつしょに調べたところ、
余してしまった食の小松菜の収穫体験を
している農園がありました。



「小松菜」はどんな野菜?

江戸時代鷹狩りで小松川を訪れた8代將軍徳川吉宗が昼食に出でさせられた小松川の名をとります。ほど効率よく霜降し、増ムは木冬菜を命名しました。お赤毛を作ことが菜甘いです。冬菜は冬なり、カルシウムが増します。
現在、小松菜は一年中年々本來食は冬なり、カルシウムが増します。
よく冬に生産され、女性が不足がちな冬菜は冬菜と見ても濃く、カルシウムが含まれています。
（江戸川区ホームページより引用）

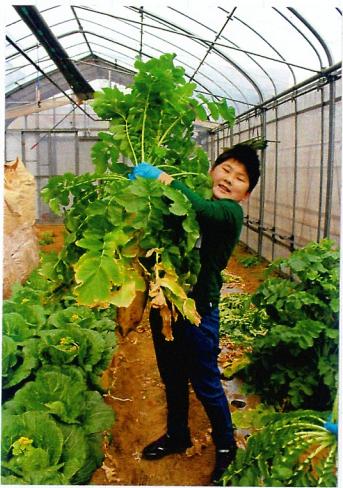


5月27日は小松菜の日です。（なまこ）の
55語呂合せで決まりました。鉄分を
多く含み、カルシウム、栄養価の高い食材です。

「門倉農園」(東京都江戸川区)



一面緑色！ 1つ1つていねいに収穫します。



カゴい、ぱい収穫！他の野菜も収穫しました。

たくさん収穫させてもらった小松菜を、おばあちゃんや近所の人にお土産をあげました。そして、夕食は小松菜を使った料理をお母さんと一緒に作り、家族みんなで一緒に食べました。

小松菜を汁物にいれて、まるまる食べると、栄養がとれます。

ぜひ作ってみて！



おすすめ

小松菜は炒めてもおいしい。おどんに素材に合わせて調理法を変えてください。



門倉農園さん、ありがとうございました！

牛乳

給食に欠かせない牛乳ですが、小松菜と同じようになり状況になりました。

今まで、コロナ禍以前からと、それが長期間休みが続いた。牛乳の消費量は毎日続いている間に毎日減少する病気を防ぐために、中止することがで乳牛の搾乳は、大量に気を止め、コントロールができないまま、生乳の生産を止めることができました。

「牛乳」と給食

1968年（昭和43年）ごろに、牛乳100%の容器は牛乳が給食で出るようになります。昔から紙パックに変わりました。が、昔からずっと小中学生の健康と成長を支えています。

給食に出る200mLの牛乳1本分には、10~11歳の男女が1日に必要なカルシウム量の三分の一が含まれています。

6月1日は牛乳の日、
6月は牛乳月間です。
栄養たっぷりなので、みんなも飲んでミルク♪



エネルギー	139Kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	8.1g
炭水化物	9.7g
ナトリウム	78mg
カルシウム	227mg

(アツ葉
調子業)

「マザー牧場」(千葉県富津市)

ぼくは牛乳が大好きです。給食で牛乳が余っていたら必ずおかわりするし、家でもよく飲みます。

そこで、実際にマザー牧場に行って、乳牛の手しづり体験をしました。

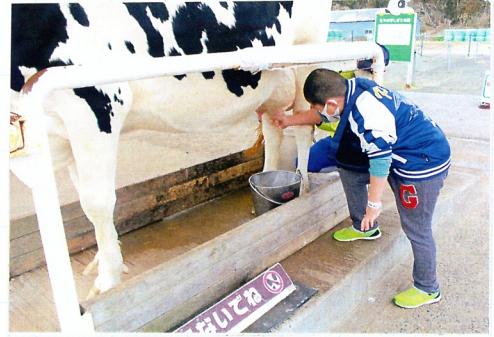
1回目



2回目



⚠ 牛さんがしっぽを上げたらはなれて!



しづりの体験は2回目だ。たするこの物で、スムーズにできました。実際に体験牛乳は、生じただいているものなんだよ実感しました。その後、そのあと牧場で牛乳を買い、じっくり味おって飲みました。

現在、牛乳は一年間に4700㍑も廃棄され家庭でいます。牛乳は賞味期限が短いため、子供を通じて捨てられることが多いですが、もともと鮮度食を楽しむのが農業×一ヵ月の授業を血液からたてて、酪農体験し、牛乳が牛の液体からが激減した小学校もあるそうです。

長く続くコロナ禍で、
小松菜と牛乳はどうなった？

小松菜

- 農園 … ぼくが収穫に行かせていただいたい門農倉園さんをはじめ、江戸川区の小松菜園では収穫体験が開催された。
→ 小松菜について学ぶ良い機会になりました。
- 給食 … もともと小松菜は給食に使われていながら、江戸川区内の学校でSDGsをテーマに、食品ロス削減を目指した「だしがらふりかけ」や地場産食材を使用した「小松菜とツナの和え物」などが出された。
→ 児童に大人気で、残食率わずか2%でした。
- 直売所 … 農産物直売所や移動販売車だけでなく、江戸川市役所でも限定販売された。
→ すぐ完売になるほどの売れ行きでした。
- 飲食店 … 江戸川区や近くの地域にある飲食店・キッチンカーで、小松菜を使ったメニューが作られた。
→ 地域の食材をおいしく食べられると大好評です。

★ 家で小松菜を食べることが増えました。いろいろな調理方法があり、おいしいです！

牛乳

- 農林水産省…「New(乳)プラスワンプロジェクト」～毎日牛乳をモー1杯。春にも牛乳をモー1杯。～を実施。
→牛乳や乳製品の消費拡大につながりました。

- コンビニ…ローソンではホットミルクを半額にして販売、セブンイレブンではPBの牛乳1Lを20円引きで販売。
→ぼくもホットミルクを何回も買いました。

- 乳业メーカー…オハヨー乳业がJR岡山駅で牛乳を無料配布。また、森永乳业は首都圏の園児3万人に無償提供。牛乳のおいしさや栄養の大切さを知ってもらうため、リフレッシュトモ配布。
→牛乳を継続的に飲んでもらうことで、消費拡大につなげました。

- ストロー廃止…江崎グリコは、プラスチックごみ削減のため、学校給食の牛乳用ストローを廃止。ストローがなくて飲みやすくて開封しやすい紙パックに切り替えた。
→資源循環型社会に向けた取り組みをしています。

★ぼくは牛乳を1日に1L飲んでいます。どんな食事にも合ってます!

食料自給率

日本の食品口数は約600万七もある一方で
日本の食料自給率は37%です。日本は
また食料を世界中から輸入しています。

「食料自給率」とは?

国内で食べている食料のうち、
どのくらい国内で作られているか、
という割合を表したもの。

食料自給率には2種類あります。

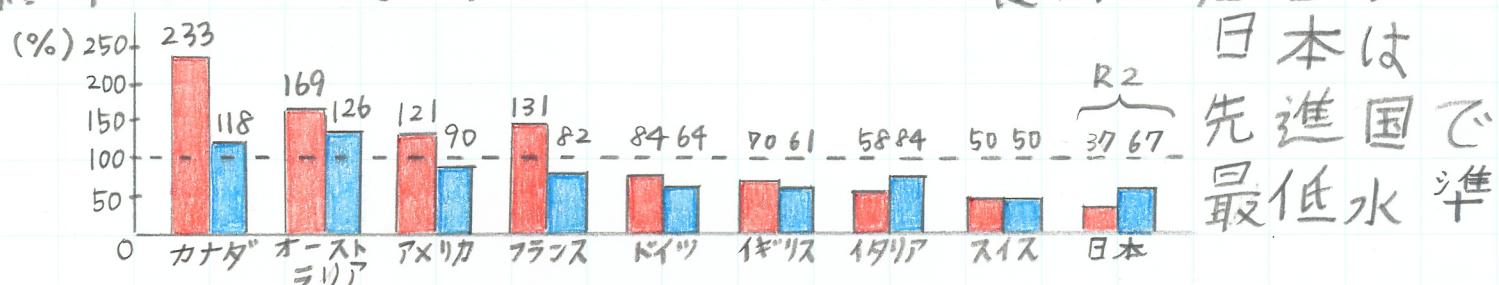
〈カロリーベース〉

一人一日当たり国産供給熱量 (843Kcal) = 37%
一人一日当たり供給熱量 (2269Kcal)

〈生産額ベース〉

食料の国内生産額 (10.4兆円) = 67%
食料の国内消費仕向額 (15.4兆円)

(令和2年度)
日本の食の現状を知るため、世界の食料自給率を比べよう。(令和元年農林水産省)



100%以上の国は、自分の国で必要を食料ま
まかなうことができ、余った分は輸出ま
をする。日本は先進国の中で最も低く、不足分を
輸入に頼っています。

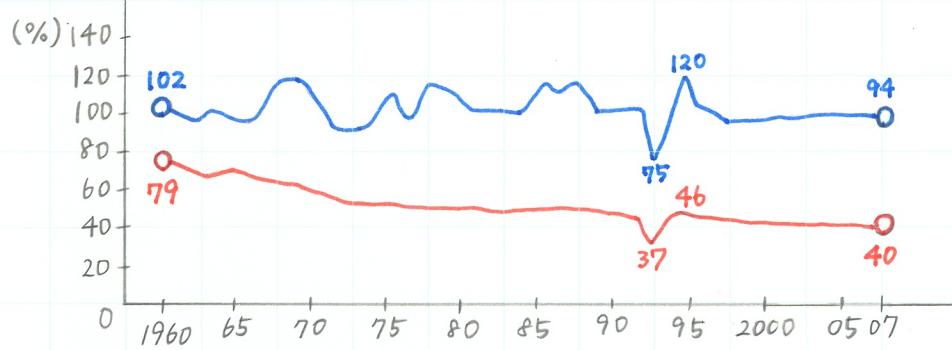
都道府県別に比べよう。(2018年度)

1	北海道	196%
2	秋田県	190%
3	山形県	135%
4	青森県	120%
5	新潟県	107%

1	東京都	1%
2	大阪府	1%
3	神奈川県	2%
4	埼玉県	10%
5	愛知県	11%

大都市は人口が多いありに、面積が小さく田畠も少なく、食料が間に合っていません。食品ロスが多いうのも問題です。

年代別に比べよう。(2007年度)



1993年は米が不作でたくさん輸入されたため、カロリー自給率が下がりました。

1960年の食料自給率は約80%で、米や魚は米100%を超える時期もありました。今でも米や野菜の自給率は高くなりのですが、食料全体で見ると、ずいぶん半分になっています。
→なぜ?
食生活が変化したからです。

明治時代



「北区飛鳥山博物館」昔の道具展



地産 地消

食料自給率の低い日本が、これから人々や環境に優しい食生活を送っていくためには「地産地消」が大切です。

「地産地消とは？」

「地域生産・地域消費」の略語。
その土地で作った野菜などの農産物や魚などの水産物を、その土地で食べること。
★同じ地域内で生産して消費する！

〈生産者のメリット〉

- ・輸送にかかる費用を抑えられる。
- ・新鮮なうちに提供できる。
- ・消費者の評価や要望をつかみやすい。
- ・地元の食材を知ってもらえる。
- ・規格外のものも販売しやすい。など

〈消費者のメリット〉

- ・安く手に入れる。
- ・新鮮なものを食べられる。
- ・誰が作、たのが分かり安価である。
- ・地元の伝統的な食文化に触れる機会が得られる。など

「旬」にも注目。

旬とは、その食品がよくとれる時期のこと
をいいます。旬の食品を旬の時期に消費する
「旬産旬消」も注目されています。

ぼくが通っている豊成小学校の給食では、
「地産地消」立「」が出来ました。
「天井戸大根ポトフ」を使、たたかん野菜を使、たたかん豚汁
「千龜東京大根豚」を使、たたかんうしょくくだよりには、
毎月配られる「きゅうり」の食材の产地情報について
給食に載せてあります。
給食で、地域の新鮮な食材を安心しておいしく食べられることはとてもあります。

まとめ

コロナ禍で給食用食材の大量廃棄が問題になりました。取り組み減らすために、状況は変化しました。注目されようになります。これにより、地産地消が改められたり、ぼくたちの行動も変わりつつあります。これは、SDGsの次の7つに当てはまります。

3. すべての人々に健康と福祉を
8. 働きがいも経済成長も
11. 住み続けるまちづくりを
12. つくづくの責任を
13. 気候変動に具体的な対策を
14. 海の豊かさを守ろう
15. 陸の豊かさを守ろう

食品ロスは本当に多いと思います。
地産地消や旬を意識して、エシカル消費をしていきたいです。

7 食目

給食を実際に作ってみよう！

家で給食作り

子ども料理教室

給食を作つてみよう！！

給食についていろいろ学んできたので、今度は実際に家で給食を作つてみようと思いました。

普段から家のお手伝いをしていますが、献立を考える、買い物に行く、作る、片付けるまでを

いっしょにやると決めて、夏休みのお昼ごはんとして給食を作ることになりました。

献 立	赤色の食べ物 血や肉や骨になる食品	黄色の食べ物 熱や力になる食品	緑色の食べ物 体の調子を整える食品
 麻婆豆腐丼、ワカメスープ	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、わかめ	米、油、ごま油、でんぶん、ごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ニラ、エリンギ
普段、家で麻婆豆腐を作るときは、豆腐とねぎしか入れていませんでしたが、たまねぎ、にんじん、ニラ、エリンギも入れることで、赤色や緑色が入って彩りも良くなり、よくかんで食べるようになりました。			
 スタミナ丼、たまごと野菜のスープ	牛乳、豚肉、たまご	米、ごま油、でんぶん	にんにく、しょうが、たまねぎ、ピーマン、にんじん、エリンギ、小松菜
献立と同じ食材を使って作ったのですが、給食のスタミナ丼とはできあがりが違ってしまいました。でも、おいしくできました。			
 親子丼、なめこのみそ汁	牛乳、鶏肉、たまご、味噌	米、砂糖、でんぶん	たまねぎ、にんじん、しらたき、なめこ、ねぎ
家で作るときは、鶏肉とたまねぎしか入れていませんでしたが、にんじんとしらたきが入ることで、麻婆豆腐と同じように、彩りが良くなり、よくかんで食べるようになりました。なめこのみそ汁がおいしくできました。			
 肉じゃが、焼きししゃも	牛乳、わかめ、豚肉、ししゃも	米、ごま、油、じゃがいも、砂糖	たまねぎ、にんじん、しらたき、いんげん
「まごわやさしい献立」です。ぼくは肉じゃがは大好きですが、ししゃもは苦手です。学校では苦手なものがあっても食べられるのですが、家ではありません。他の苦手なものも、給食ではなぜか食べられるのです。			

*まごわやさしい…ま:豆類、ご:ごま、わ:wakame (海藻類)、や:野菜、さ:魚 (魚介類)、し:しいたけ (きのこ類)、い:いも類

*かみかみ献立…かむことを意識して味わつてほしい献立。(ししゃも、鶏の唐揚げなど)

献立	赤色の食べ物 血や肉や骨になる食品	黄色の食べ物 熱や力になる食品	緑色の食べ物 体の調子を整える食品
五日目 	牛乳、鮭、味噌、豚肉、豆腐	米、砂糖、ごま、油、じゃがいも	にんじん、ごぼう、こんにゃく、だいこん、ねぎ、しめじ
	「まごわやさしい献立」です。給食で鮭の西京焼きを食べて大好きになりました。家でも作るようになりました。豚汁は具だくさんで食べ応えがあります。西京焼きと豚汁は、和食の組み合わせでは最強です。（西京だけに…）		
六日目 	牛乳、みそ、豚肉、わかめ	米、ごま、油	にんじん、キャベツ、ピーマン、ねぎ
	給食ではチンジャオロースは出ますが、ホイコーローは出ません。でも、個人的に大好きなメニューなので、給食でも出てほしいという気持ちをこめて作りました。キャベツやピーマンなどの野菜をたっぷり入れました。		
七日目 	牛乳、鶏肉、豆乳、豆腐	米、でんぶん、小麦粉、油	にんじん、白菜、まいたけ、だいこん、レタス
	ぼくの大好きな鶏の唐揚げを作りました。何個もおかわりしました。汁物は、今まで作ったものと重ならないように、野菜をたくさん入れた豆乳スープにしました。いろいろな種類のスープを作るのは大変だと思いました。		
八日目 	牛乳、豚肉、ソーセージ	米、油、小麦粉、パン粉、マカロニ	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、キャベツ
	給食では「ABCマカロニスープ」という名前ですが、「ABC」が見つからず、「ウルトラマン」のマカロニを使いました。思ったよりもマカロニがスープを吸ってしまい、スープの量が減ってしまいました。		
九日目 	牛乳、ベーコン	ラーメン、オリーブオイル	トマト、たまねぎ、キャベツ、エリンギ、コーン
	トマトめんは、夏にぴったりです。家でもお母さんにリクエストしています。トマトスープはスパゲッティーにももちろん合いますが、ラーメンの麺にも合います。かむ機会を増やすために、旬のとうもろこしをゆでました。		

東京都産の食材を使った「地産地消献立」

スーパーマーケットで買い物をしていると、東京都産の食材がほとんどないことに気が付きました。そこで調べたところ、JA（農業協同組合）の直売所で地元の食材が販売されていることが分かりました。お母さんに連れて行ってもらい、買った食材を使った「地産地消献立」を自分なりに考えて作ってみました。



献立	赤色の食べ物 血や肉や骨になる食品	黄色の食べ物 熱や力になる食品	緑色の食べ物 体の調子を整える食品
十日目  スパゲティミートソース、 かぼちゃのシチュー	牛乳、豚肉、鶏肉	スパゲティ、 オリーブオイル、油	たまねぎ、エリンギ、なす、 にんじん、かぼちゃ

ミートソーススパゲッティーは食感も良く、おいしくてはしが止まりません

でした。かぼちゃのシチューも、かぼちゃがちょうどやわらかくなった状態

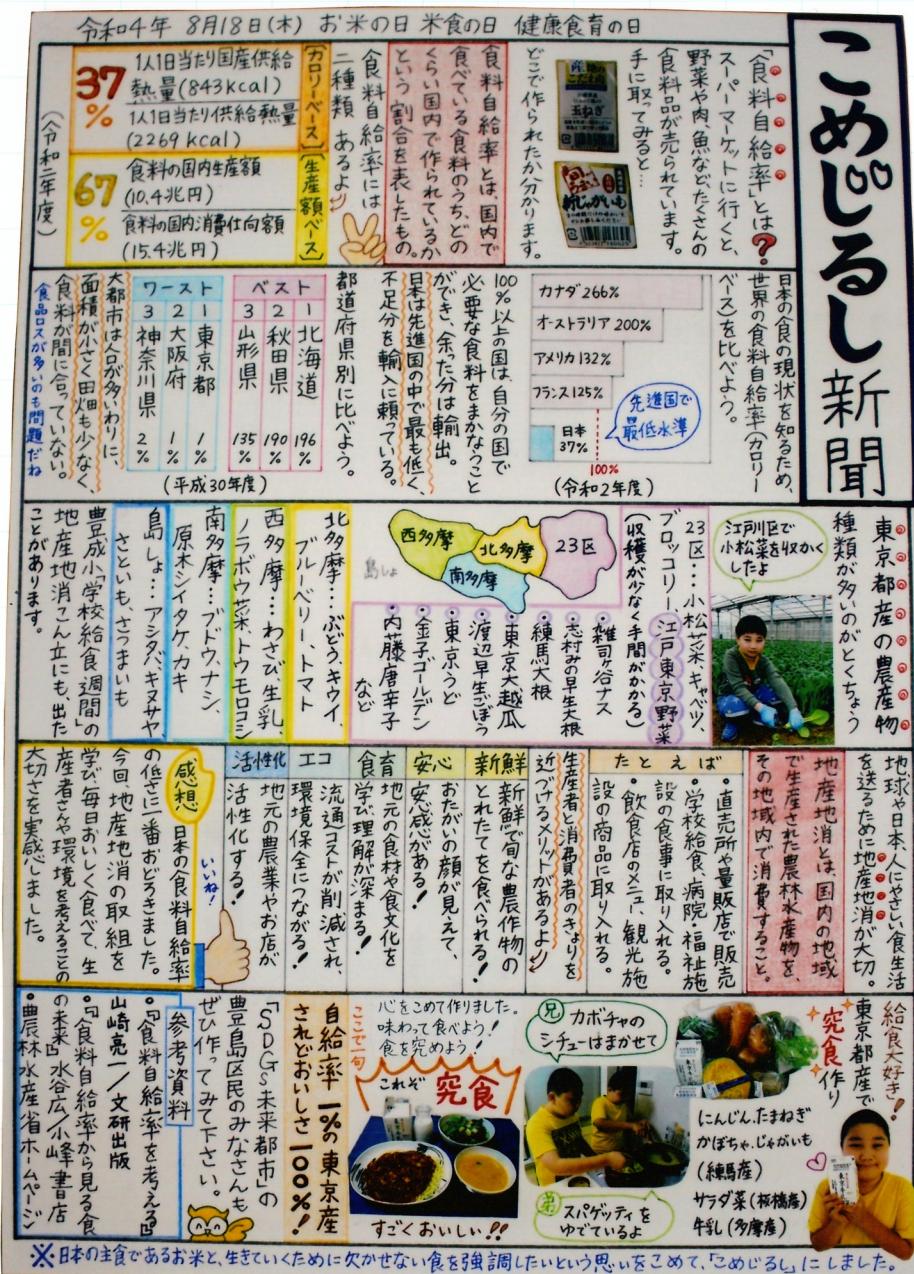
で、とろとろでおいしかったです。「地産地消献立」大成功でした！！

感想 実際に給食を作つてみて、家族に「おいしい！」と喜んで食べてもらえたことが一番うれしかったです。本当はもっといろいろな献立を再現してみたかったのですが、自分が食べたいものや料理しやすいものを何回も作ってしまいました。なので、毎日栄養バランスを考えて献立を考える栄養士さんや、手間のかかる調理を手際よく行う調理師さんは、本当にすごいと思います。東京都産の野菜も本当においしいので、もっと食べる機会を増やしていきたいです。

東京都産の食材を使って、スパゲッティと
シチュー以外にも作ってみました。



カレーライス　八宝菜　肉じゃが

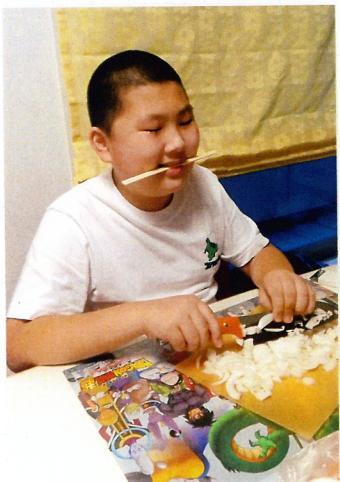


ベツバラ

料理に興味を持ったきっかけは、「としま
ばやこ小学校」でオムライスを作ったこと。



玉ねぎみじん切り



兄弟シェフ



にんじんみじん切り



〈夏休みに作っておいしいかったもの一覧〉



オムライス



アリそぼろ



トマトスパゲッティ



焼きそば



牛とじ

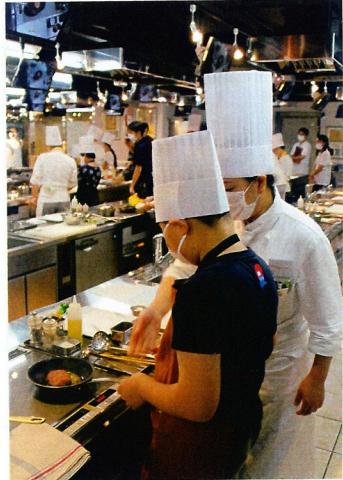
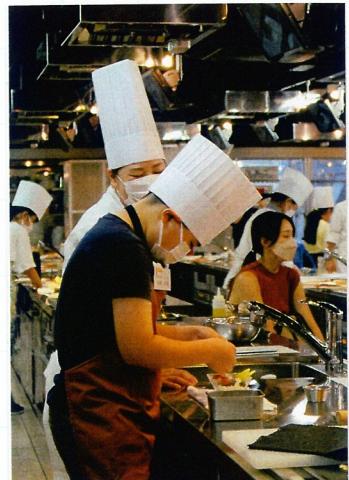
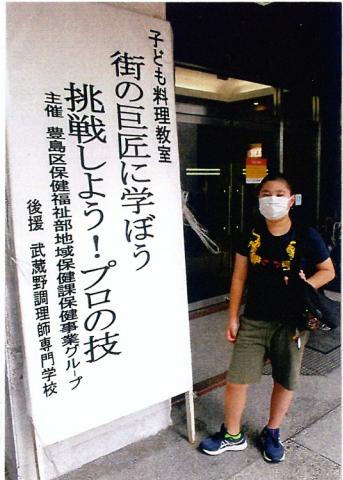


セブン
イレブン

足立区のよいしい給食
えびクリームライス

ベツバラ

今回の給食作りで料理にさらに興味を持ったので、「子ども料理教室 街の巨匠に学ぼう 挑戦しよう！プロの技」に参加しました。

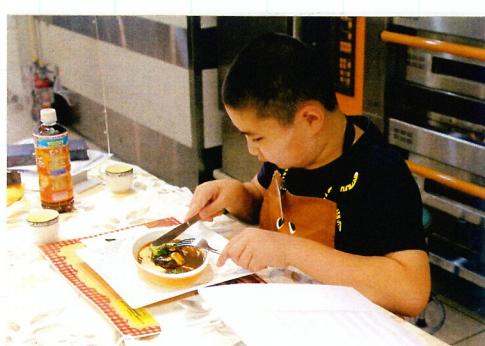


「武蔵野調理師専門学校」(東京都豊島区)の学生の方にサポートしていただきながら、最初から最後まで一人で料理を作りました。



デミグラスソースがさかいてて
ハンバーグモジュールでした。

ハニーバーグ オムレーズケーキ



たまごは外、ボホホ
中とろとろでおいしかったです。

ソースが作ってたオムレツ
学生の方にやさしく声をかけてもういいなが
ら、レストランのメニュー一の大満足



8食目

給食のこれからを考えよう！

給食 × S D G s

給食のこれから 給食×SDGs

給食はこれからどうなっていくのでしょうか。

コロナ禍が長く続き、食品ロスの問題があること、食材費や燃料費が高騰し、給食費が上がる可能性があること、黙食はいつまで続くのかなど、現在さまざまな不安があります。そのような中で給食を持続可能なものにしていくためにはどうしたらいいか、今回調べたことや最近の取り組みをふまえて考えます。

「もったいない」を意識しよう！

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、全国で一斉に休校になったときは、決まったのが直前だったこともあり、給食に使う食材が大量に余ってしまう食品ロスが大きな問題になりました。

そこで、余った食材の一部は、フードバンクや子ども食堂に提供したり、賞味期限の短いものは役所で一般販売したりするなど、自治体や企業、農家さんの努力で、食品ロスを減らす対策がとられました。

しかし、それでも余ってしまったものは、生産者さんが手間と時間をかけて作ったものにもかかわらず、お金をかけて廃棄されました。

ぼくは、大好きな給食が食べられなくなってさびしくて悲しい気持ちになり、給食に使われるはずだった食材も捨てられるということに、とても心が痛みました。

コロナ禍も、その後も、みんなが「もったいない」を意識して、食品ロスを減らしていく取り組みを地道に続けていくことが大切です。

リサイクルしよう！

給食の調理途中で出るごみや食べ残しは、堆肥化されるなどして、約60%がリサイクルされています。ごみは捨てればただのごみになってしまいますが、正しく分別することでリサイクルでき、また利用可能になります。調理くずや食べ残しを減らすことはできても、ゼロにすることは難しいため、リサイクルをして資源を循環させることが大切です。

「食」を学ぼう！

きらいなものがあるから給食を残してしまう人がいる一方で、「おいしい」「栄養のバランスが良い」「家で出ないメニューが出る」「みんなといっしょに食べるのが楽しい」という理由で、給食が好きな人もたくさんいます。

そのため、なぜ好き嫌いをしない方がいいか、なぜ野菜を食べた方がいいかなど、「食」について学ぶことが大切だと思います。学んだことで、給食の食べ残しが減った学校もあり、食育が食欲につながっていることが分かります。

ただし、人によって体の大きさが違うように、食べられる量には個人差があり、その日の体調によっても食べられる量は変わるため、毎日、自分の体調と相談しながらおいしく食べることが1番です。

地元のもの、旬のものを食べよう！

日本の食料自給率は37%で、食べ物の多くを外国からの輸入に頼っていますが、食品別に見ると、お米はほぼ100%、野菜は約80%と高い水準です。また、東京都の食料自給率はわずか1%ですが、東京都の小松菜の生産量は全国4位をほこっています。

給食は、主食にごはんの出ることが多く、副菜や汁物には毎食たくさんの野菜が使われています。実際に家で給食を作ったときも、普段家で作るときの倍くらいの量の野菜を使いました。かむ回数も多くなり、食べ応えもありました。

給食を通して地元の食材のおいしさ、旬の食材のおいしさを味わうことが、地産地消、旬産旬消にもつながります。

時代に合わせて変化する給食

食べることが困難だった時代の昔の給食と、偏った食生活が問題になっている今の給食とでは、給食の役割が変わってきました。現在の給食は、バランスの良い食事のお手本として、「生きた教材」としての役割を担っています。

最近では、健康のために、給食に薄味・減塩の食品や、大豆由来の代替肉やグルテンフリー加工食品を使った給食が出る学校も増えてきました。

給食費問題

ぼくの小学校の給食費は、1食295円（5年生）です。食材費や燃料費が高騰しているため、多くの学校では給食に使う食材を別のものに切り替えたり、揚げ物やパンを減らしたりして対応しています。しかし、それでは対応しきれず、都内でも給食費を値上げする区が出てきました。

その一方で、給食費の無料化を進めている自治体もあります。

ぼくたちが今まで通り給食を安心して食べ続けられるよう、給食費に補助金を使うなど、何か対応できないか検討してほしいです。

持続可能な社会のために

兵庫県丹波篠山市の多紀小学校では、「SDGs 2 飢餓をゼロに」に貢献するため、まずは学校内で給食の残飯を出さないことを楽しく呼びかけようと、「食品ロスの歌」を作りました。

身近な給食から始めるSDGsへの取り組みは、どの学校でもすぐにできる取り組みだと思います。SDGsを「他人事」ではなく、「自分ごと」としてとらえ、できることから取り組んでいくことが大切です。

まとめ

日本でも世界でも、給食は貧しい子どもたちへの食事の提供がきっかけで始まりました。現在、日本は7人に1人の子どもが相対的貧困だといわれています。家庭での食事に違いがあったとしても、学校の給食は、誰でも同じように栄養をとることができるために、非常に重要な役割を果たしています。

ちなみに、給食を食べる回数は、1年間に約200食。小中学校の9年間で、1800食も食べる計算になります。給食が、ぼくたちの健康な体を作ってくれているのです。

ぼくたちが、これからも毎日安心しておいしい給食を食べ続けていけるよう、給食に関わるたくさんの人や命に感謝し、持続可能な社会に向けて歩んでいきたいです。

おわりに

おわりに

新型コロナウイルスによって、給食は大きく変わってしまいました。1番の楽しみをうばわれてしまい、はじめは気持ちが沈んでいました。しかし、門倉農園さんで小松菜を収穫させてもらったことをきっかけに、自分にもできることがある！と、思うようになりました。

コロナ禍のため、できることは限られていきましたが、本を読んだり、インターネットで調べるだけではなく、できるだけ自分の目で見て、自分の手で触って、自分で感じたことを大切にしながら研究を進めました。

その中でも、ぼくが特に心を打たれたのは、日本で初めての給食とララ物資のエピソードです。給食を出すために、お坊さんたちがお経を唱えて家を回り、お米やお金を集めていたこと。海外に移住した日本人自身が大変な状況にもかかわらず、終戦後の日本にたくさんの物資が送り、給食が再開されたこと。給食は、たくさんの人々の熱意と努力で成り立っているんだということを実感しました。

今回の調べる学習では、給食こそが持続可能な社会とつながっているということを、分かりやすくまとめるのが大変でした。しかし、給食への熱い思いを絶対に伝えたいと思い、「ベツバラ（別腹）」ページも作り、最後までがんばりました。

給食は「究食」だ！！

『おいしい給食』

マンガと映画に心を動かされ、映画の主題歌をくり返し聴いて、調べる学習をがんばって取り組むことができました。



參考資料

* 参考資料

出典	著者／出版社	図書館
いくらかな？社会がみえるねだんのはなし 2 いのちと福祉のねだん	著者：藤田千枝／大月出版	豊 島 区 立 中 央 図 書 館
おいしく安心な食と農業 野菜	監修：中野明正 著者：小泉光久／文研出版	
学校のふしぎ なぜ？どうして？	監修：沼田晶弘／高橋書店	
牛乳のひみつ (学研まんがでよくわかるシリーズ 154)	著者：深草あざみ／学研プラス	
今日からなくそう！食品ロス わたしたちにできること 1 食べられるのに捨てられちゃうの？	監修：上村協子／幸運社	
今日からなくそう！食品ロス わたしたちにできること 2 本当は食べ物が足りない国・日本	監修：上村協子／幸運社	
今日からなくそう！食品ロス わたしたちにできること 3 食品ロスとSDGs	監修：上村協子／幸運社	
職場体験完全ガイド 31 ラーメン屋さん・給食調理員・日本料理人 ・食品開発者 食べものをつくる仕事 3	ポプラ社	
食品ロスの大研究 なぜ多い？どうすれば減らせる？ (楽しい調べ学習シリーズ)	監修：井出留美／PHP研究所	
食料自給率を考える (世界と日本の食料問題)	山崎亮一／文研出版	
知ろう！減らそう！食品ロス 1 食品ロスってなんだろう？	著者：小林富雄／小峰書店	
知ろう！減らそう！食品ロス 2 食品ロスを減らすには	著者：小林富雄／小峰書店	
知ろう！減らそう！食品ロス 3 食べ物をすてない工夫	著者：小林富雄／小峰書店	
そうだったのか！給食クイズ100 食育にピッタリ！ 1 栄養・献立・食材編	著者：松丸獎／フレーベル館	
そうだったのか！給食クイズ100 食育にピッタリ！ 2 給食にかかわる人編	著者：松丸獎／フレーベル館	
そうだったのか！給食クイズ100 食育にピッタリ！ 3 日本の給食・世界の給食編	著者：松丸獎／フレーベル館	
はじめよう！楽しい食育 身につけたい！バランスレシピと食の知恵 6 給食のしくみ	監修：日本食育学会／金の星社	
みんなで考えよう食の未来と地球環境 1 食料自給率からみる食の未来	監修：水谷広 著者：中岩俊裕／小峰書店	

* 参考資料

出典	著者／出版社	
こどもSDGs なぜSDGsが必要なのかがわかる本	監修:秋山宏次郎／著者:バウンド／カンゼン	私物
数字でわかる! こどもSDGs 地球がいまどんな状態かわかる本	監修:秋山宏次郎／著者:バウンド／カンゼン	

インターネット	URL
江崎グリコ	www.glico.com/jp/
江戸川区ホームページ	www.city.edogawa.tokyo.jp
大島食品工業株式会社	www.milmake.com
大田区ホームページ	www.city.ota.tokyo.jp
オハヨー乳業株式会社	www.ohayo-milk.co.jp
学校給食歴史館	http://www.saigaku.or.jp/
環境省	www.env.go.jp
JICA	https://www.jica.go.jp/index.html
横浜の歴史情報サイト タイムスリップよこはま	http://www.timeslip-y.jp/
鶴岡市公式ホームページ	www.city.tsuruoka.lg.jp
豊島区公式ホームページ	www.city.toshima.lg.jp
農林水産省	www.maff.go.jp
山形県公式観光サイト(大督寺)	yamagatakanko.com/attractions/detail_1738.html
ユニセフ(日本ユニセフ協会)	https://www.unicef.or.jp/
WFP国連世界食糧計画	ja.wfp.org

*参考資料は、五十音順に記載しました。

*写真は、特に記載のあるもの以外は、ぼくと母が撮影したものを載せました。

以上

令和4年度

5月こんだて

日	曜日	こんだて名	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー-Kcal
1	月	牛乳	血肉、ほね	ねつ、力	体の言葉	114.8 117
2	火	かんこいとうごはん	とりにく、ときこ	ごめ、さとうごまがり さとうごまがり	にんにく、しょうが、にんじん、こまつな、もやし	657
3	水	ピーチキュウリ		さとうごまがり	きゅうり	
4	木	豆＆チキン巻リーステップ	小さにく、とうふ	ごまあら	にんじん、ねぎ、チキンゲンサイ	28.8 20.4
5	金	牛乳	きゅうにゅう		しょうが、しそ	
6	土	いわしのひつまぶし	いわし	ごめ、ねぎ、ねぎ	にんじん、たけいこん、ごぼう、こんにゃく、いんげん	581
7	日	鏡前煮	とりにく	あいだら、さんざな	えのきたけ	
8	月	豆腐とえのきのすまじる	とうふ、わかめ		くたもの	3.00 15.3
9	火	くたもの				

6月こんだて

日	曜日	こんだて名	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー-Kcal
1	月	牛乳	血肉、ほね	ねつ、力	体の言葉	114.8 117
2	火	カレーライス	小さにく	ごめ、ねぎ、ねぎ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、セロリー	649
3	水	ハムサラダ	ハム	さとう	キャベツ、もやし、あかビーマン、ギビーマン	
4	木	くたもの			くたもの	23.1 18.7
5	金	牛乳	きゅうにゅう			
6	土	火炒めをはのチリソースかけ	とりにく、えび、いか	ちゅうがめん、あいだら	しょうが、にんにく、たまねぎ	649
7	日	たまご入ヤサイスープ	とりにく、たまご	でいんぱん	にんじん、しめじ、チングンさい	
8	月	ホワイトセリ	かんてん	さとう、さとうきんきん	ようとう	31.5 19.9
9	火	牛乳	きゅうにゅう			
10	水	リースカかつ丼	ぱーたんにく、たまご	ごめ、あぶら、ごま	キャベツ、にんじん	623
11	木	野菜の味噌和え		あいだら	もやし、きゅうりおりうめ	
12	金	野菜のみぞ汁	みそ		にんじん、たけいこん、ねぎ、こましな	29.7 17.1
13	土	牛乳	きゅうにゅう			
14	日	ごはん		ごめ		
15	月	あじフライ	おじたまご	おきごはん		649
16	火	油揚げと野菜の二封締め	ちぶらあけ	さとう、ごぼう	にんじん、こまつな、コーン、きゅうり	
17	水	豆腐となごみのみぞ汁	とうふ、みそ		なめこ	31.3 20.9
18	木	牛乳	きゅうにゅう			
19	金	かみかみ照り焼きチキンサンド	とりにく	ハム、さとう、じんべん	しょうが、ごぼう	654
20	土	たまごと、トマトのスープ	ベーコン、とりにく、たまご	あいだら、でいんぱん	たまねぎ、トマト、かしん、ハロセリ	
21	日	くたもの			くたもの	32.4 25.0
22	月	牛乳	きゅうにゅう			
23	火	ごまニラ	とりにく	ごめ、ごま		613
24	水	鈴前煮	とりにく	あいだら、さんばんどう	にんじん、たけいこん、ごぼう、こんにゃく、いんげん	
25	木	焼きしゃも	しゃかも			
26	金	太根と油揚げのみぞ汁	あいだらあけ、みそ		たけいこん、こまつな	32.1 20.2
27	土	牛乳	きゅうにゅう			
28	日	ごはん		ごめ		617
29	月	チキンチキンごぼう	とりにく	ごめ、あいだら、ごま	ごぼう、にんじん	
30	火	もやしのサラダ		さとう、あいだら、ごま	もやし、にんじん、きゅうり	
31	水	豆腐とえのきのすまじる	とうふ、わかめ		えのきたけ	23.9 19.8
32	木	牛乳	きゅうにゅう			
33	金	ごはん		ごめ		596
34	土	チキンチキンごぼう	とりにく	さとう	しょうが、たまねぎ、ヒーマン	
35	日	もやしのサラダ		さとう、ごぼう、あいだら	さとう、ごぼう、にんじん	32.1 15.2
36	月	豆腐とえのきのすまじる	とうふ、わかめ	じゅか、いも	にんじん、ごぼう、たけいこん、こんにゃく、おがくしめじ	
37	火	牛乳	きゅうにゅう			
38	水	生葉	きゅうにゅう	ごめ		648
39	木	レンショガートースト		ハム、マーカリン、レーズン	レモン	
40	金	ギゼリ	あいだら、いんげん、まめ、だいだい	あいだら、じつからいも、ごもよこ、ハバゲー	にんにく、たまねぎ、にんじん、コーン、トマト、かしん、いんげん	24.4 24.6
41	土	カラフルサラダ		あいだら、きどり	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、あかヒーマン	
42	日	くたもの			くたもの	626
43	月	牛乳	きゅうにゅう			
44	火	じゅごローハン	ありめんじゅご、ハム、たまご	ごめ、あいだら、さとう、ごま	ねぎ、にんじん、ケツリンヒース、エリンギ	28.3 25.2
45	水	とりにくのピリ辛みそそ火葬き	とりにく、みそ	さとう	にんじん、ねぎ	606
46	木	春雨サラダ		はるさめ	にんじん、もやし、きゅうり	
47	金	牛乳	きゅうにゅう			
48	土	いわしのひつまぶし	いわし	ごめ、ねぎ、ねぎ	しょうが、じそ	29.4 18.1
49	日	たことわかめの西の牛丼	わかめ、たこ	さとう	きゅうり	
50	月	ぶたじょ	ぶたにく、とうふ、みそ	あいだら、じゅがき	にんじん、ごぼう、ごま、たけいこん、ねぎ、しぐれじめじ	

6月のこんだ"2

日	曜日	こんだ"2名	赤の食べ物 血、肉、ほお	黄色の食べ物 ねつ力	緑色の食べ物 体の葉	エネルギー kcal
		牛丼	きゅうじゅう			たんぱく質
17	金	米米分①ハヤシライス	は"たにくとうにゅう	ごめ、あぶら、さらめ、ごめ	じんにく、しょうが、たまねぎ、じんじん、 グリューム、トマト、パセリ、ハーブ	678
		タリアンドレッシング"サラダ		あぶらオリーブオイルなど	キャラントマト、モモ、たまねぎ、じんにく、ハーブ等	25.0 21.6
20	月	牛乳 麻婆豆腐丼	ぎゅうにゅう まふくとうふどん	ごめ、あぶら、さとうみそ	じんにく、たまねぎ、にんじん、キノコ、ニンニク、 エリンギ	625
		ワカメスープ	わかめ	ごま、ごま油	じんじん、ねぎ	
		くだもの			くだもの	25.4 20.0
21	火	牛乳 きなこ揚げハロン	ぎゅうにゅう きなこ	パン、グラニュー糖、あぶら	キャベツ、きゅうり、じんじん	633
		ツナサラダ"	ツナ	あぶら、さとう	たまねぎ、じんじん、コーン、ほのわんぱく	
		タリアンスープ	ペーパンチーズ、たまご	あぶら、じゅうひも、ハロショ		25.8 27.4
22	水	牛乳 韓国風ごはん	ぎゅうにゅう かんこふくごはん			

