



食べる力

令和8年1月
五城目第一中学校

新しい1年がはじまります

学校給食のあゆみ

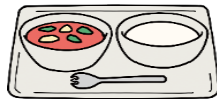
日本の学校給食は100年以上の歴史があります。年代別に見ると今とはずいぶんちがうことが分かります。いつの時代も成長期の栄養摂取を支えてきた学校給食をふり返ります。

明治 22 年
(1889)



山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校は、どの子にも教育を受けさせたいと市内の寺院が設立した学校で、貧しくて弁当を持ってこれない児童のために昼食を出したのが給食のはじまりといわれています。当時の献立は、おにぎり、塩鮭、漬物でした。

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のために、海外から届けられた救援物資をもとに、ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチューなどが提供されました。

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の小麦とミルクの提供があり、パンにミルクが定着していきます。
【献立】 コッペパン、ミルク、くじらの竜田揚げ、せんきゃべつ、ジャム

昭和 40 年代
(1965 ~ 74)



戦後復興を遂げ、献立内容もバラエティー豊かに。昭和39年の東京オリンピックを境に脱脂粉乳が牛乳に変わっていきました。ソフト麺が登場したのもこの頃です。
【献立】 ソフト麺、牛乳、カレーシチュー、甘酢あえ、チーズ、黄桃缶詰

昭和 50・60 年代
(1975 ~ 88)



食生活の洋風化が進み、外食産業が成長し、農作物の輸入自由化も拡大。米が余り、消費拡大のために米飯給食開始。ご飯を家から持参するスタイルの学校もありました。
【献立】 ご飯、牛乳、しゃもフライ、せんきゃべつ、麻婆豆腐、みかん

平成・令和
(1989 ~)



今日はどんな給食かな？



バブル景気がはじけ、食品の安全性に関わる事件が多発。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、学校給食は栄養をとるだけでなく、和食や食文化を伝承する役割なども期待されています。

給食レシピの紹介

10月に実施した五中食堂で提供したメニューの一部をご紹介します。(家庭用に分量、工程を変えています)



★ささみのナムル(4人分)

〈材料〉

- ・もやし 120g
- ・きゃべつ(ざく切り) 100g
- ・きゅうり(千切り) 100g
- ・水煮鶏ささみ(レトルト、ほぐし) 40g

- ◆中華スープの素 大さじ1/2
- ◆ごま油 大さじ1
- ・食塩 少々

〈作り方〉

- ①食材を洗いきゃべつ、きゅうりをカットする。
- ②きゃべつ、もやしは加熱し水で冷やしておく。
- ③鶏ささみは軽くほぐす。
- ④◆の調味料等を混ぜ合わせて、②③と和える。
- ⑤食塩で味を調節し、なじんだら完成。

★洋風ピラフ(4人分)

〈材料〉

- ・精白米 400g(炊きあがりだと900g程度)
- ・ウインナー(輪切り) 100g
- ・たまねぎ(みじん切り) 160g
- ・しめじ(みじん切り) 20g
- ・ホールコーン 80g
- ・えだまめ(さやむき) 25g

- ◆おろしにんにく 5g
- ◆バター 10g
- ◆コンソメ 15g
- ◆塩こしょう 少々

〈作り方〉

- ①ご飯を通常炊飯する。②食材を洗いカットしておく。
- ③にんにくとバターを弱火で炒めてウインナー、たまねぎを加えて焦がさないように炒める。
- ④③にしめじ、コーン、えだまめを加え、コンソメで味付けする。
- ⑤炊きあがったご飯に④を混ぜ込み、塩こしょうを加え味を調えて完成。



※給食では食材を加熱調理して提供しています。家庭で調理するときは、適宜調整をお願いします。