

学校給食における米飯給食の重要性と課題

女子栄養大学非常勤講師 太田 正久

1 はじめに

学校給食は、多くの子どもたちが楽しみにしているものの一つである。しかし、子供を取り巻く家庭環境や食にかかわる様々な環境の変化等から子どもたちの給食にかかわる嗜好や食習慣等が多様化したり、問題や課題が生じたりしている。

このようなことを踏まえ、文部科学省は、学校給食・食育の充実・推進を図るため、学習指導要領¹⁾、学校給食実施基準の一部改正²⁾、食に関する指導の手引き³⁾等を発出し、給食や食育の充実に努めている。このことは、各学校が学校給食・食育の重要性を踏まえ、実態に応じて組織的・計画的に取り組んでいくことを求めていると捉えている。学校給食・食育の充実は、子供たちの健康づくりにつながる重要なことであり、学校が家庭等と連携し解決していかなければならないと考えている。

しかし、学校現場では、教職員の多忙化⁴⁾、学校の指導体制や教職員個々の指導力にかかわる問題等により、給食・食育の充実が円滑に推進できていない状況があると捉えている。食に関する専門職であり推進の中心となる栄養教諭・栄養士が全校配置ではないことや教職員の若年齢化による基本的な食習慣についての知識や技能が身に付いていないなどによる教員の指導力の低下等の理由が考えられる。

このようなことから、学校の組織的・計画的な取組が必要であると考えた。そのためには、取組の重点化・具体化が重要と考えた。

現在の学校給食は、米飯給食を中心となっている。これは、米が我が国の主要な農産物であり、主食として日本人の食生活から切り離すことができない食品であること、米を中心とした和食が健康的な食事であることなどの理由があると考えている。しかし、学校現場では、米飯給食の変遷等を知らず、重要性について理解していない職員が増えてきていると捉えている。

子どもたちの米飯給食についての実態については、嗜好については白飯が好きな子もいれば白飯以外のまぜごはんやカレーライス・丼もの等が好きな子がいるなど様々である。主食では白飯以外の主食の方を好む子が多いように感じている。また、食事の食べ方については主食・主菜・汁物等を順番に食べる子もいれば、ひとつずつ食べる子もいるなど多様化している。

これらのことを踏まえ、本稿では、学校教育の中で重視されてきている食育・学校給食について、特に学校給食の主食の中心として位置づけられてきている米飯給食の重要性と課題に着目しながら、更なる学校給食の充実に向けた米飯給食の課題について考察する。様々な地域の給食献立をもとに調査することとした。

2 学校における食育・学校給食

学習指導要領では、総則において、学校における食育の推進の重要性が示されている。また、各教科等では、家庭科の内容の取扱いとして米飯やみそ汁が我が国の伝統的な日常食であることに触れている。特別活動では、食育の観点を踏まえた学校給食と望ましい食習慣の形成を指導すべき内容として示し、学校給食を重要な指導場面と位置づけている。

一部改正された学校給食実施基準では、給食の充実に向けた献立作成時の留意点等が次のように示されている。

食品構成については、学校給食摂取基準を踏まえ、多様な食品を適切に組み合わせて、児童生徒が各栄養素をバランス良く摂取しつつ、様々な食に触れることができるようにすること。また、これらを活用した食に関する指導や食事内容の充実を図ること。なお、多様な食品とは、食品群であれば、例えば、穀類、野菜類、豆類、果実類、きのこ類、藻類、魚介類、肉類、卵類及び乳類などであり、食品名であれば、例えば穀類については、精白米、食パン、コッペパン、うどん、中華めんなどである。また、各地域の実情や家庭における食生活の実態把握の上、日本型食生活の実践、我が国の伝統的な食文化の継承について十分配慮すること。

学校給食の食事内容については、学校における食育の推進を図る観点から、学級担任や教科担任と栄養教諭等とが連携しつつ、給食時間はもとより、各教科等において、学校給食を活用した食に関する指導を効果的にえるよう配慮すること。また、食に関する指導の全体計画と各教科等の年間指導計画等とを関連付けながら、指導が行われるよう留意すること。

ア 献立に使用する食品や献立のねらいを明確にした献立計画を示すこと。

イ 各教科等の食に関する指導と意図的に関連させた献立作成とすること。

ウ 地場産物や郷土に伝わる料理を積極的に取り入れ、児童生徒が郷土に関心を寄せる心を育むとともに、地域の食文化の継承につながるよう配慮すること。

献立作成に当たっては、常に食品の組合せ、調理方法等の改善を図るとともに、児童生徒のし好の偏りをなくすよう配慮すること。

望ましい生活習慣を形成するため、適度な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠という生活習慣全体を視野に入れた指導に配慮すること。また、ナトリウム（食塩相当量）の摂取過剰や鉄の摂取不足など、学校給食における対応のみでは限界がある栄養素もあるため、望ましい栄養バランスについて、児童生徒への食に関する指導のみならず、家庭への情報発信を行うことにより、児童生徒の食生活全体の改善を促すことが望まれること。

食に関する指導の手引きでは、第 5 章「給食の時間における食に関する指導」の中で、給食の目的と役割、給食を通じた栄養教諭と担任の連携について次のように示されている。

学校給食は、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることに加え、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として、給食の時間はもとより各教科や総合的な学習の時間、特別活動等において活用することができます。特に給食の時間では、準備から片付けの実践活動を通して、計画的・継続的な指導を行うことにより、児童生徒に望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることができる。また、学校給食に地場産物を活用したり、郷土食や行事食を提供したりすることを通じ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるなど高い教育効果が期待できます。

学校給食の栄養管理の中で、栄養教諭には、学校給食摂取基準に基づいた献立作成や、食事状況調査や残食調査などによる状況把握の実施により適切な栄養管理を行い、栄養管理の内容を指導に生かすことができるよう配慮することが求められます。また、学級担任

には、栄養教諭と連携しながら、献立のねらい、栄養管理の状況を理解した上で給食の配食を行い、全体及び個別の指導を行うことが求められます。

3 学校給食における米飯給食

米飯給食は、昭和51年に米飯給食が食事内容を豊かにし、正しい食習慣を身に付けさせる等教育上意義があるものとして導入された。その後平成17年に制定された食育基本法でも日本の伝統的な食事様式としての米飯の重要性が、学習指導要領でも米は我が国の主要な農産物であり、主食として日本人の食生活から切り離すことができない食品であると示されるなど普及が図られてきた。

農林水産省・文部科学省は連携して米飯給食推進に取り組んだ。文部科学省では平成21年には給食に日本や世界の食糧をめぐる状況が大きく変化していることや、食の安心・安全の確保、食料自給率の向上や環境への配慮などの観点も勘案し、学校における米飯給食の一層の推進を通知した。⁶⁾

農林水産省・文部科学省等の連携した取組により、米飯給食の週の実施回数が平成30年度に全国平均で週3.5回の実施となった。しかし、国民の生活の中での米の摂取量は減少し続け、めん類やパン類をおかずに組み合わせた食事やおかずのみの食事が食べられている状況がみられた。

その一方、水田の有効活用と食料の安定供給の確保を目的として農林水産省は米を米粉として利用することを促進しており、米粉からパンやケーキを調製することも食育のひとつと捉えている。そのため、教育的、産業的というそれぞれの立場によって、米を「米飯」として摂取することに対する認識は異なり、白飯を中心とした日本の伝統的な食事様式の維持の重要性が一般に理解されているとはいえないと捉えられる。

主食を米飯にすると、体に良い豆類・魚介類・野菜・海藻類がバランスよく摂取でき心身の健康づくりにつながる。また、添加物が減る、献立が変わりアレルギーの子どもの食べられるものが増える、食材の自給率が上がる、日本の食文化を守る、日本の農業を守るなど様々な成果が期待できる。

特に、白飯を主食とし、主菜、副菜、汁から構成される日本の食事様式は室町時代に完成し、その食べ方は、飯と汁、飯とお菜を交互に食べていくもので「口中調味」とよばれている。この食べ方は、味のないごはんを口の中で、おかずの味で味付けしながら食べていくという独特の食べ方で、栄養バランスを食べる人が自由自在にコントロールできるという優れた食べ方である。味わいの面で高い文化性をもっていると同時に、ごはん食の健康性の基盤になる。

中年になってもステーキやハンバーガーのような高脂肪食を食べ続けるアメリカでは、肥満が問題となっている。米疾病対策センター（CDC）が2017年に発表した調査結果から、成人のほぼ10人に4人が、肥満度を示す体格指数（BMI）で「肥満」に分類されることが分かった6～11歳、12～19歳のグループではどちらも、5人1人が「肥満」に分類された。若年期の肥満はその後も改善されない可能性が高いことから、小児期の肥満は成人後の早期死亡リスクを高めることが懸念されている。これに対し日本人は、中年になると自然に揚げ物や炒め物よりも煮物のような脂肪の少ないあっさりした料理を選ぶようになる。これが日本人のスリムで長寿の理由といわれている。アメリカの子どもたちは朝・昼・

夕食とも高脂肪食ばかり食べるが、日本の子どもたちは鳥のから揚げや焼肉のような脂肪の多い食事もあるし、お刺身や鍋料理とごはん、たまには梅干入りおむすびのような脂肪の少ないあっさりした食事もある。このように子どものときの食事の違いによって、アメリカ人は中年になっても脂肪の多い食事しか食べないのに対して、日本人はからだに脂肪をよく分解できなくなったことをキッチンと感ずることができ、中年になったときからだにあった脂肪を抑えた食事を中心に食べるように変われる。また、日本人が昔からしてきた「口中調味」は、薄味のごはんの味を味わうことができるので、薄味の美味しさを味わえる。最近の子どもたちの食事では、全ての食べ物に味がついている食事が多いということである。また、おかずを一皿ずつ順番に食べ、最後にごはんにふりかけをかけて食べる「ばっかり食べ」等の食べ方が増えている。この食事や食べ方では、食べ物が全部濃い味付けになってしまい、薄味の美味しさを感じ取る味覚を育てることができなくなると考える。また、塩分摂取量が多くなってしまう。

2007 年、福井大学の研究チームによって「食事時における白飯、おかずの食べ方と偏食の関連性」⁷⁾ という地域の小中学生、782 人を対象とした調査が行われた。その結果、全体の 73.7% が口中調味を「よくある」(39.6%)、「ときどきある」(34.1%) と回答した。「日本人に特徴的な食べ方」ができない子供が 4 人に 1 人いることになる。

ごはんをおかずと交互に食べる「口内調味」の食べ方を子どもたちにしっかり身につけさせることは、食事の味わいの幅を広げるとともに、年代にあった栄養のバランスのとおり方を身に付けて、生涯にわたる健康的な食生活を営むことにつながるため、大切にしていきたい日本人の食育の基本であると考えられる。

学校給食における米飯給食は、和食が世界遺産に認定された現在、味覚を育む子どもたちに米を中心とした食文化としての和食の普及と定着を図る上で極めて重要である。また、日本の農業食糧自給率は 40% であるが米の自給率は 100% である。米飯給食の推進は、コロナウイルスの問題等予測できない今後の社会においては、日本の農業を守り将来的な食糧確保にもつながる重要なものである。

4 米飯給食における主食の実施状況

(1) 調査対象等

実施状況については、全国という視点で学校給食甲子園応募献立(2019 年度)と過去の大会入賞献立(第 1 回～15 回)について調査した。また、詳細が確認できるよう埼玉県内の生活環境や人口等が類似した隣接 2 市の 1 年間の給食献立(2019 年度)を調査した。

米飯の分類については、日本の伝統的な白飯とおかずを組み合わせるとおいしく食べる「口内調味」について検討するため次のように分けた。

- ・白飯ー「白米、五穀米等味付けがされていないもの」
- ・白飯以外ー「炊き込みごはん、寿司などの味付けごはん」「丼もの(白飯におかずが盛ってあるカレーライスや○○丼)」

(2) 調査結果

① 全国学校給食甲子園応募献立(2019 年)、過去の大会入賞献立(1～15 回)

全国学校給食甲子園とは、特定非営利活動法人 21 世紀構想研究会(2020 年 11 月認定 NPO 法人 21 世紀構想研究会)が子どもたちの健康と成長のために 1 年に 1 度開催してい

る学校給食の全国大会である。(第1回は2006年、2019は第14回)

給食に携わっている全国の栄養教諭、学校栄養職員、調理員が地域で生産される様々な地場産物を活用し独自の工夫で栄養価の高い給食を会場に実際に調理し競う大会であり、毎年12月に決勝大会を開催している。学校給食に携わる栄養教諭・学校栄養職員・調理員の励みとなり、子どもたちや保護者、学校の教職員全体に生きがいや活力を与え、多くの人々に学校給食の重要な役割を正しく理解することを目的としている。毎年、全国から1400を超える応募があり、全国の給食の実施状況の参考となると考えた。

2019年の応募(総数1447)では、米飯給食が90.6%と多く導入に尽力していることが伺える。また、白飯の占める割合が73.7%と高いことから白飯の重要性を考慮しているとも考えられる。地域別にみると、関東以北のお米どころが白飯を使っている献立が多かった。南に行くほど白飯以外の工夫した米飯が多かった。また、地場産物や郷土に伝わる料理を積極的に取り入れることで食事内容を充実させようとしていることがわかった。入賞等に目を向けると、全体では白飯の割合が36.0%だった。コンクール的な要素を考えると「地域で生産される様々な地場産物を活用し独自の工夫で栄養価の高い給食献立」という地域の特徴を出そうとしていることが考えられる。献立の推移をみると白飯の割合が増加しており、特に最近5年間は平均58.6%と大幅に増加している。このことから、地域性を出しながら白飯の重要性も考えて献立作成にあたっているところが多いと考えた。

表1 全国学校給食甲子園における米飯献立の実施状況等(2019年)

全国	総数	米飯給食 (%)	白飯 (%)	白飯以外 (%)
応募総数	1447	1346 (90.6)	992 (73.7)	354 (26.3)

表2 全国学校給食甲子園における米飯献立の実施状況等(入賞者等)

入賞等	総数	米飯給食 (%)	白飯 (%)	白飯以外 (%)
第1回～15回 合計	150	146 (97.3)	54 (36.0)	92 (64.0)
2018年	12	11 (91.6)	6 (66.7)	6 (33.3)
2019年	12	12 (100)	8 (66.7)	6 (33.3)
2020年	12	12 (100)	6 (50.0)	6 (50.0)

表3 全国学校給食甲子園における米飯献立の地域別実施状況等(2019年)

地域	総数	米飯給食 (%)	白飯 (%)	白飯以外 (%)
北海道・東北	111	103 (92.8)	87 (84.5)	16 (15.5)
関東	124	103 (88.0)	87 (85.3)	16 (14.7)

甲信越・北陸	346	326 (93.7)	246 (75.5)	80 (24.5)
中部・近畿	202	188 (93.7)	129 (68.6)	59 (31.4)
中国・四国	345	317 (91.9)	215 (67.8)	102 (32.2)
九州・沖縄	317	298 (94.0)	223 (74.8)	73 (25.2)

② 埼玉県内市（小学校）の米飯給食（年間給食献立から）

○2 市について

A市（埼玉県内）

- ・生活環境－人口 7 万人、市全体が台地に位置し田は少ない
- ・給食にかかわる環境－共同調理方式（センター1カ所）
市内 13 校（小学校 8 校、中学校 5 校）分を 1 カ所で調理

B市（埼玉県内）

- ・生活環境－人口 10 万人、市内各所に田園地帯がある
- ・給食にかかわる環境・・・単独調理方式
市内全 19 校（小学校 12 校、中学校 7 校）が各学校の給食室で調理

○年間米飯給食の実施状況

米飯給食の実施状況は、両市とも 60%強となっており、国の目標とする週 3 回以上の実施となっている。しかし、米飯の内容では、白飯の割合に大きな差がみられた。

表 4 埼玉県内 2 市の給食における米飯給食の実施状況等について（2019 年度）

小学校	給食回数	米飯給食（％）	白飯（％）	白飯以外（％）
A市 共同調理方式	194	118 (60.8)	91 (77.1)	27 (22.9)
B市 単独調理方式	187	115 (61.5)	54 (47.0)	61 (53.0)

献立作成についての考え方等（栄養士からの聞き取りから）は以下のとおりである。

【A市】・・・共同調理方式

- ・共同調理方式のため、米飯については外部委託している。外部委託の場合、炊き込みご飯等手間のかかる米飯の提供が難しく、白飯が多い。混ぜご飯も学校でご飯と具をまぜたり、カレーライスややマーボー丼のように上に具を乗せたりする献立に限られている。
(月 1 回程度実施、17 回)
- ・外部委託の白飯を活用することで他の献立に手がかけられ、主菜の多様化が図れる。(揚げ物、焼き物、蒸し物、煮物) また、汁物が付けられ、日本食の基本となる献立が整えられる。口中調味がしやすいような献立を意識している。
- ・米飯の場合、塩分摂取量が多くなることが考えられるが、だしを活用したりメニューの

味付けにメリハリを付けたりすることで減塩に努めている。（一つだけ濃いめの味付けにする）米飯は、麺類やパンより減塩ができる。

- ・全般的に残食が多いように感じている。理由としては、共同調理方式のため作っている人の顔も見えず思いや願いも見えないこと、食べる時間の確保等の理由が考えられる。
- ・市内には田がほとんどないため、白飯のよさやおいしさについて、知らない保護者・子どもが多いと感じている。
- ・米飯給食における課題は、共同調理方式のため学校・家庭との連携である。具体的には、給食献立のねらい等の周知、食べ方の指導等も含めた食育の指導である。特に、白飯が多い分、口中調味の仕方について子どもたちに身に付ける機会が多いことを活用していきたい。
- ・普段から米作りに触れる機会が少ないことや残食が多いこと等の実態を踏まえPDCAサイクルによる課題解決が課題である。

【B市】・・・単独調理方式

- ・給食については、家庭の味、手づくりの給食を心掛けている。また、自然の味をいかすため、鶏ガラ、煮干し、削り節等でとっている。
- ・子どもがおいしく給食を食べられるよう行事食や郷土食等を積極的に取り入れ献立の工夫をしている。また、安全でおいしい給食のため、主菜の材料の質にもこだわっている。こういった取り組みにより残食が少ない。
- ・米飯については、外部委託と自校炊飯を使い分けている。自校炊飯は、混ぜご飯等米飯の多様化が図れる。また、費用が安価でできる、あたたかくおいしく炊けるので残食が少ないなど利点がある。しかし、釜が不足し揚げ物ができない等主菜が制限される、汁物が付けられないなどの課題もある。こういった状況から、白飯が約半分となっている。
- ・自校調理であるため、栄養教諭・栄養士等担当者と教職員・保護者との連携が図りやすい。特に、食育については、各教科等との関連を図り市・学校全体で取り組んでいるため、子ども・教職員・保護者の関心も高い。白飯の食べ方についても、栄養教諭の職務として研修会を行うなどして、理解と徹底に努めている。
- ・米飯給食における課題は、米飯・主菜・汁物という日本食献立を増やし、今後の健康づくりにつながる食べ方（口中調味）等の定着を低学年から図ることである。特に、栄養教諭の配置されていない学校もあることから学校間格差の是正が必要である。
- ・小学校1年生でも魚等をよく食べる子が多い。幼稚園や保育園の給食等が充実している成果が出ている。今後更なる連携に努めていくことも課題である。

4 考察

以上のことから、米飯給食の重要性は、米飯給食を通した日本型食生活の実践が子どもたちの今後の人生の健康な生活につながるところにある。多様な食品を適切に組み合わせ、児童生徒が各栄養素をバランスよく摂取しつつ、様々な食や調理方法に触れることは、嗜好の偏りをなくすことにもつながる。また、今後の食糧危機等先行き不透明な社会にあって、自給率の高い米飯給食を充実させていくことが給食の安定・充実につながる場所にもある。さらに、米飯給食は、我が国及び各地方の伝統的な食文化の継承にもつながると考えられる。

課題は、ねらいを明確にした献立を作成することである。米飯給食の重要性を踏まえ、現在の献立をもとに子どもたちの実態、食材、給食にかかわる施設等の実態を考慮し、食に関する調査（子どもたちの嗜好、食事の食べ方、残食調査等）等と関連づけて、PDCAのサイクルで立案することである。また、ねらいについて担当者を中心に教職員・保護者等の共通理解を図ることである。指導にあたっては、担当者を中心に学校・家庭・地域が連携し、組織的・系統的に指導にあたることである。そのためにも食に関する全体計画の作成が重要であると考ええる。

おわりに

食習慣の中でも食事の食べ方については、子どもたちの今後の人生の健康な生活に影響を及ぼすということを重視し、白飯の適切な食べ方の習慣化に向け、学校での指導を通して、家庭と連携し日常の食生活の中で定着が図れるよう努める必要がある。

また、米飯給食における塩分摂取量の適正化も課題である。米飯給食は、ナトリウムを含むしょうゆや味噌などの伝統的な調味料を使うことから、他の食事も含めた食事全体を通じた摂取量を調整したり、だしの活用等工夫したりしていく必要がある。

「学校給食」をモデルとした食事形態、さらに食育の推進に今後も積極的に取り組む重要性と課題が示された。

<引用・参考文献>

- 1) 文部科学省：小学校学習指導要領， p 8，平成 29 年 3 月 アクセス日 20210115
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/__icsFiles/afieldfile/2018/09/05/1384661_4_3_2.pdf
- 2) 文部科学省：学校給食実施基準の一部改正について（通知），平成 30 年 7 月，アクセス日 20210115 https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/1407704.htm
- 3) 文部科学省：食に関する指導の手引－第二次改訂版－，平成 31 年 3 月，アクセス日 20210115 https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/syokuiku/1292952.htm
- 4) 文部科学省：学校における働き方改革に係る緊急提言，中央教育審議会初等中等教育分科会 学校における働き方改革特別部会 平成 29 年 8 月 アクセス日 20210115
https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo3/079/sonota/__icsFiles/afieldfile/2017/09/04/1395249_1.pdf
- 5) 文部科学省：小学校学習指導要領解説， p 42，平成 29 年 7 月 アクセス日 20210115
https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/micro_detail/__icsFiles/afieldfile/2019/03/18/1387017_009.pdf
- 6) 文部科学省：学校における米飯給食の推進について 平成 21 年 3 月
- 7) 村上 亜由美他：食事時における白飯、おかずの食べ方と偏食との関連性，福井大学教育地域科学部紀要 第 V 部 46 巻，2007 アクセス日 20210115
<https://ci.nii.ac.jp/naid/110007197321>