

令和3年2月26日(金)

令和2年度第2回三条市学校給食運営委員会資料No.6

# 完全米飯給食について



# はじめに

三条市では、平成20年度から完全米飯給食（※週5日提供）を実施してきた中、平成30年度からは米の活用を知るという観点から、年5回程度、三条産の米粉や小麦粉を使用したパンや麺の提供を行ってきた。

今年度で13年目となり、今後の米飯給食の在り方について検証するため、現状をとりまとめた。



# 米飯給食の変遷

年月	三条市の動き	国の動き
平成元年	学校給食への地元産コシヒカリの導入	
平成15年9月	三条地域で原則米飯給食に移行（週3回から週5回）	
平成16年11月	学校給食へ特別栽培米の導入開始（品質や安全性、環境にも配慮）	
	※平成17年5月1日 市町村合併	
平成17年6月	学校食育推進事業開始（食育授業等）	食育基本法制定
平成18年3月		食育基本計画制定
平成18年4月	栄、下田地域で原則米飯給食に移行（週3回から週5回）	
平成19年11月	学校給食へ七分つき米の導入（精白米に比べビタミンB1や食物繊維、鉄などの栄養価が高い）	
平成20年4月	完全米飯給食へ移行	
平成21年1月	学校給食へ有機栽培米の導入	学校における米飯給食の推進について（文部科学省）
平成30年	年5回程度 三条産米粉パン・麺、三条産小麦入りパン・麺の提供を開始	米飯給食が ・週3回未満の地域や学校は、週3回を目指す。 ・週3回以上の地域や学校は、実施回数の増加を図る。

学校においても積極的に食育を推進することが重要とされる

米飯給食が  
・週3回未満の地域や学校は、週3回を目指す。  
・週3回以上の地域や学校は、実施回数の増加を図る。

# 学校給食が目指すもの

## (1) 学校給食法（抜粋）

第1条 この法律は、学校給食が児童及び生徒の心身の健全な発達に資するものであり、かつ、児童及び生徒の食に関する正しい理解と適切な判断力を養う上で重要な役割を果たすものであることにかんがみ、学校給食及び学校給食を活用した食に関する指導の実施に関し必要な事項を定め、もって学校給食の普及充実及び学校における食育推進を図ることを目的とする。

第2条 学校給食を実施するに当たっては、義務教育諸学校における教育の目的を実現するために、次に掲げる目標が達成されるよう努めなければならない。

1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

2 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。

3 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。

4 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。

5 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。

6 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。

7 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。

## (2) 三条市食育の推進と農業の振興に関する条例（抜粋）

第10条

2 市は、日本の食文化である米食を主食とする食生活が適切な栄養の摂取に優れていることにかんがみ、保育所及び学校における米飯を主食とする給食等の実施並びに生涯学習、保健指導等による市民が米飯を主食とする食生活への理解を深める機会の充実により、市民の健全な食生活の実現が図られるよう必要な施策を講ずるものとする。

第15条 市は、地産地消の推進を図るため、保育所及び学校の給食等における三条産の農産物の利用の促進、直売市等による市民が三条産の農産物を購入する機会の充実その他必要な施策を講ずるものとする。

【三条市の学校給食が目指すもの】

- 1 適切な栄養の摂取による子どもたちの健康の保持増進を図る。
- 2 給食を「生きた教材」として「食育」の中心に据え、**子どもたちが生涯を健康に生きるため望ましい食習慣を養うとともに、食文化への理解を深める。**

- (1) 主食をご飯とする主菜・副菜がそろった「お膳のかたち」を基本とし、栄養バランスの調いやすい献立を提供する。(米飯給食の実践)
- (2) 旬の地場食材を積極的に活用し、安全安心で栄養豊富な給食を提供する。(地産地消の推進)



子どもが望ましい食習慣を身につける。

学校給食

子どもが望ましい食習慣を実践するための知識や技術を身につける。  
学校食育推進事業



家庭の食事も見直すきっかけ

大人になっても健康に望ましい食習慣を実践できる。



市民の健康

次世代へも継続



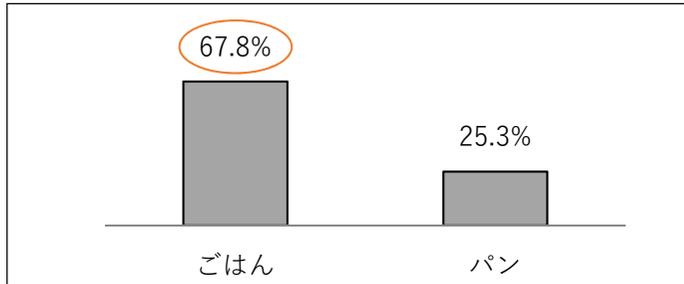
【健康に望ましい食習慣】

- 1 日3食、ごはんを主食に主菜・副菜をそろえて食べる。

# 米飯食のよさ

## ご飯が主食の人は、主菜・副菜をそろえて食べている

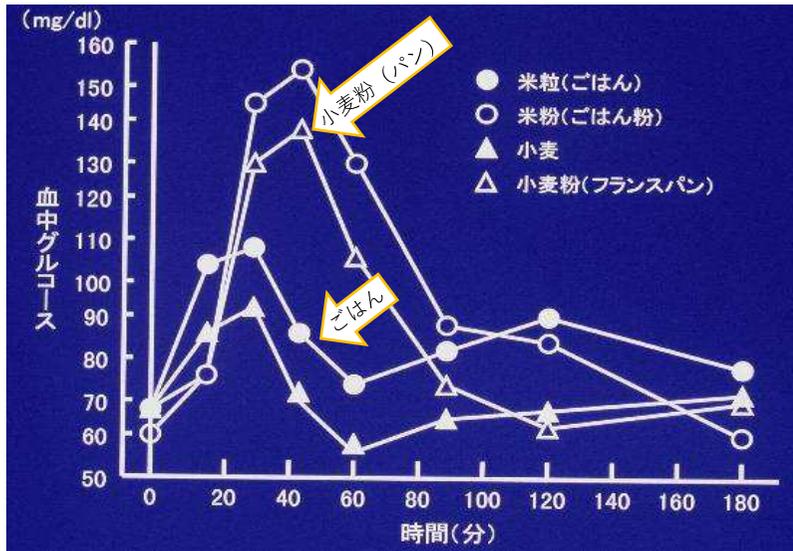
主食・主菜・副菜をそろえて食事している者の割合



小学5年生と中学1年生に、朝食内容の書き出しを行ったところ、主食の種類によって、主菜・副菜を食べているかどうかの違いが見られた。

参考：食育授業における朝食調査(三条市)令和元年度

## 血糖値の上昇がゆっくりで身体にやさしい



粒で食べるご飯は、急激な血糖値の上昇を防ぎ、インシュリンを無駄遣いしない。また、腹持ちが良い。

出典：「臨床スポーツ医学」鈴木正成

## ご飯中心の和食は脂肪が少ない

和食は煮る・焼く・蒸す・和えるなど油の使用が少ない調理法の料理が多い。

# 給食を通じて

## 学校給食の活用 「完全米飯給食」

H15～ 原則米飯給食  
H20～ 完全米飯給食

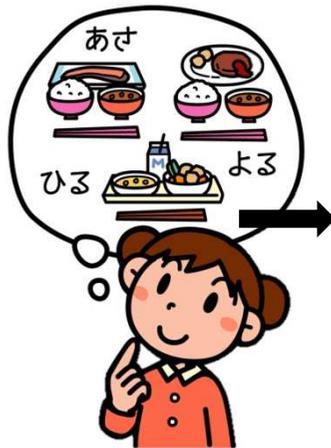
### 子ども

小中学校の期間に  
食習慣が身につく！



### 大人

子どもを通じて健康づくりのため  
の食事に気づく！



【毎日の食事（朝・昼・夕）】  
1日3食×365日＝1095回/年

【学校給食の回数】  
小学校189回/年  
中学校192回/年  
※子どもたちの食事に占める給  
食の割合は**17%**

貴重な機会として**最大限に活用**

# 取組の成果 (子どもたちの意識の変化)

## 食育授業の様子



バランスの良い献立を作る食育授業では、  
**児童の9割**が米飯を  
 主食に選んだ

米飯の良さが理解  
 されてきた

【米飯を選んだ理由】

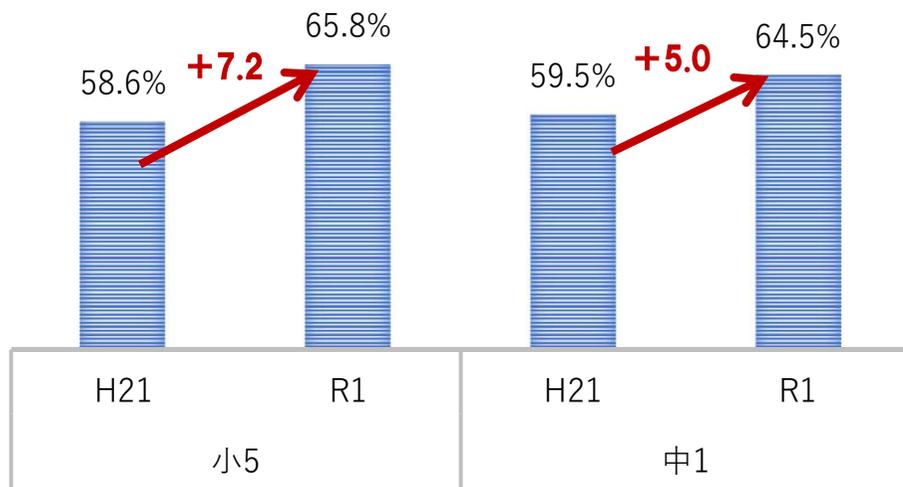
- ・給食でも毎日ご飯だから
- ・ご飯は体にいいから
- ・和食が体にいいから
- ・しっかり食べられるから



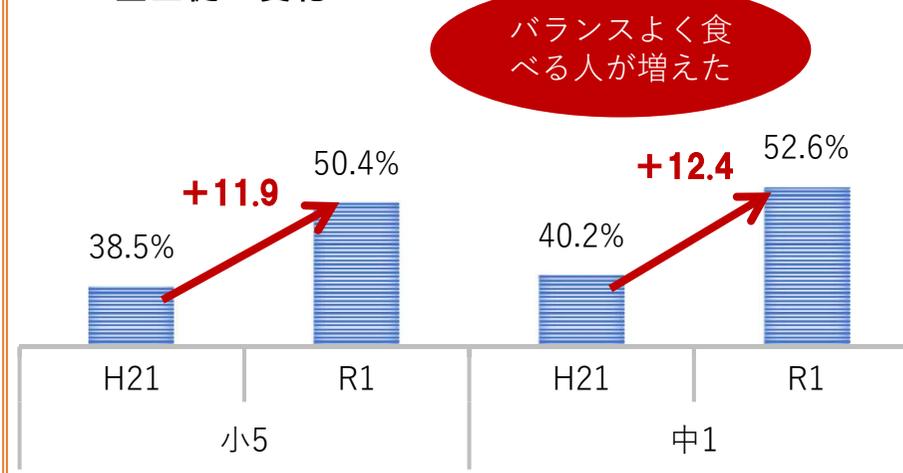
主食に米飯を食べる人が増えた

## 児童生徒の朝食内容の変化(H21→R1)

朝食で米飯食を食べる児童生徒の変化

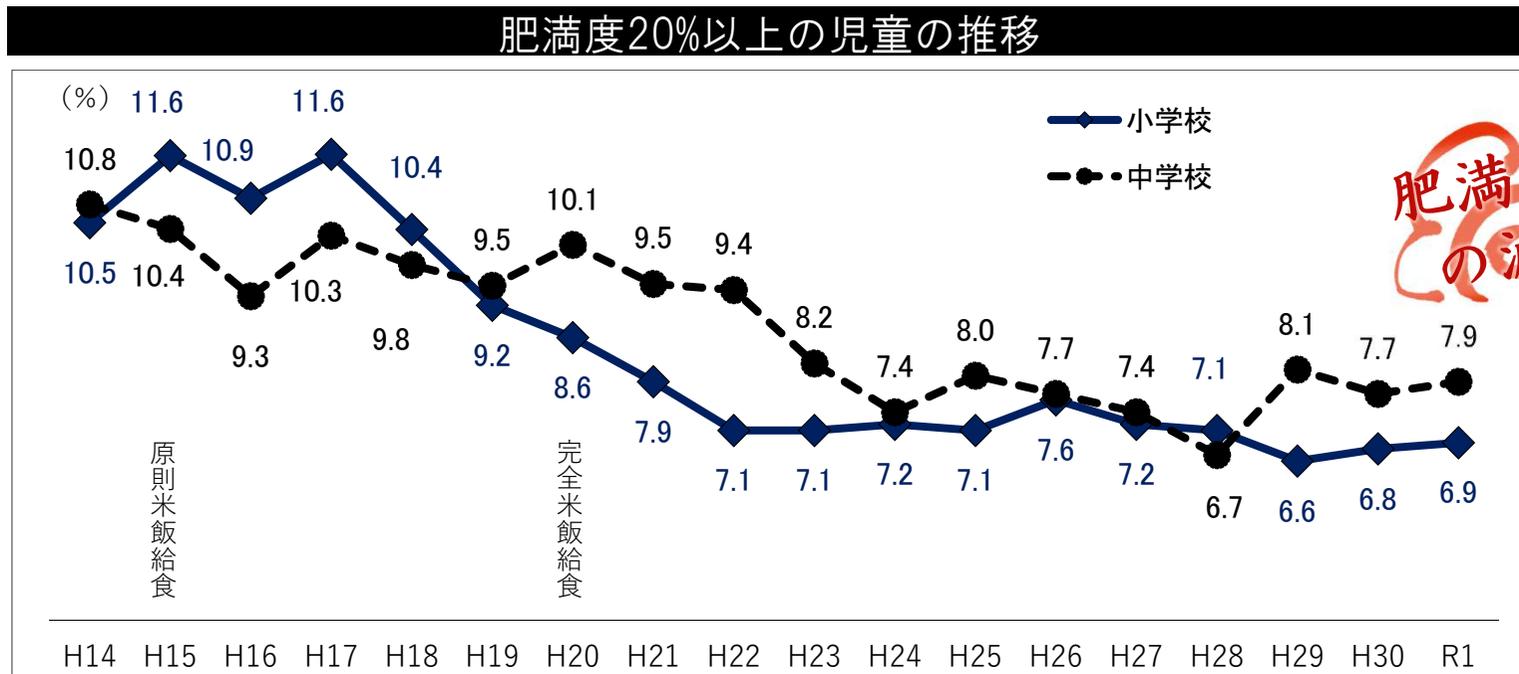


主食・主菜・副菜がそろった朝食を食べる児童生徒の変化



バランスよく食べる人が増えた

# 取組の成果 (子どもたちの身体の変化)



肥満児童  
の減少

健康教育等、さまざまな取組の成果であり、米飯給食を通じた食育も、肥満者減少の一助となっていると考えられる。



# まとめ

## 完全米飯給食の成果

- ・ 米飯食の良さを理解する児童生徒が増えた。
- ・ 朝食の主食に米飯を選ぶ児童生徒が増えた。
- ・ 朝食をバランス良く食べる児童生徒が増えた。
- ・ 肥満の児童生徒の減少につながった。



## 一方で…

- ・ 子どもたちから、パンや麺をもっと食べたいという声がある。
- ・ パンや麺を主食としたときの、おかずの組合せやバランスを学ぶ機会がない。

