

学校給食を通じた食育の推進と残食の現状について

彦根市学校給食センター

1 学校給食について

(1) 学校給食の役割

学校給食は、児童生徒の健全な成長に必要な栄養を確保するとともに、食に関する理解を深め、望ましい食習慣を身に付けるための重要な教育活動の一つです。

また、様々な食品や料理に触れることで、食への関心を高める機会になっています。

(2) 献立作成の考え方

学校給食の献立は、学校給食法及び学校給食実施基準に基づき作成しています。

献立作成に当たっては、次の点を重視しています。

- ・ 成長期に必要な栄養バランスの確保
- ・ 地場産物の活用
- ・ 季節感のある献立
- ・ 郷土料理や行事食の提供
- ・ 児童生徒の嗜好への配慮

また、アンケート結果を分析し、人気のあるメニューと栄養バランスの両立を図るとともに、苦手な食材でも食べやすくなるよう調理方法を工夫しています。

(3) 食育としての学校給食および彦根市の取組

学校は、児童生徒が食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身に付ける重要な場です。

学校給食は、食育を進めるための「生きた教材」として位置付けられており、栄養バランスだけでなく、食べ物を大切にする心、生産者への感謝の気持ち、地域の食文化への理解を深める機会となっています。

本市では、栄養教諭等を中心に、学校、家庭と連携しながら食育を進めています。

＜主な取組＞

- ・ 食育授業の実施
- ・ 給食時間における食に関する指導
- ・ 給食だより等による情報発信
- ・ 地場産物の活用
- ・ 郷土料理や行事食の提供

2 学校給食に係るアンケート結果から

学校給食センターでは、学校給食を子どもたちがどのように感じているかを把握するため、毎年アンケートを実施し、結果を給食の献立等に反映するよう努めています。

図1：学校給食に係るアンケート結果（令和7年度：学校給食センター提供校・中学校生徒）

質問項目	回答選択肢と割合（合計）
Q1. 給食はおいしいですか？	①いつもおいしい：36.2% ②おいしいことが多い：47.6% ③おいしくないことが多い：12.6% ④ほとんどおいしくない：3.6%
Q2. 給食の量はどうですか？	①いつも多い：9.6% ②時々多い：28.4% ③ちょうどよい：42.6% ④時々少ない：14.2% ⑤いつも少ない：5.2%
Q3. 給食を残さず食べていますか？	①いつも残さない：37.0% ②ほとんど残さない：25.2% ③ときどき残す：19.4% ④残すことが多い：18.4%
Q4. 残す理由 （Q3で③④の回答者、複数回答）	①嫌いなものがあるから：39.2% ②食欲がない：9.3% ⑥太りたくないから：2.2% ③時間がない：22.6% ⑦その他：0.8% ④量が多い：16.9% ⑤おいしくない：17.2%
Q5. 残す場合の食品 （複数回答）	①ごはん：12.9% / ②パン：10.9% / ③牛乳：17.8% / ④肉：5.7% / ⑤魚：24.0% / ⑥野菜のおかず：24.2% / ⑦汁物・煮物：18.2% / ⑧その他：3.8%
Q6. 給食の時間はどうですか？	①長い：4.3% ②ちょうどよい：46.1% ③短い：49.4%

味への満足度：「いつもおいしい」「おいしいことが多い」を合わせると83.8%に達しています。

残食の主な要因：理由は「嫌いなものがあるから（39.2%）」が最多で、具体的な食品としては「野菜（24.2%）」と「魚（24.0%）」が上位を占めています。

時間の不足：約半数にあたる49.4%が、給食の時間を「短い」と感じており、これが残食の理由（Q4の第2位：22.6%）にもつながっていると考えられます。

3 学校給食における残食の状況

(1) 残食の現状

学校給食では、児童生徒の体調や食欲、食経験、献立内容など様々な要因により残食が発生しています。

また、食べ残しだけでなく、当日の欠席等による提供数と喫食者数とのずれによっても残食が発生しています。特に当日朝の欠席については、すでに材料調達が済んでいるため対応ができません。なお、長期欠席や転出等については、学校から速やかに情報提供してもらい、給食提供数へ反映することで無駄の削減に努めています。

さらに魚や野菜といった食材の残食が最も多いため、少しでも子どもたちが食べやすいよう献立や調理方法を工夫して、残食を減らすような取り組みを行っています。

図2：学校給食センター提供校での残食率の推移（牛乳を除いた数値）

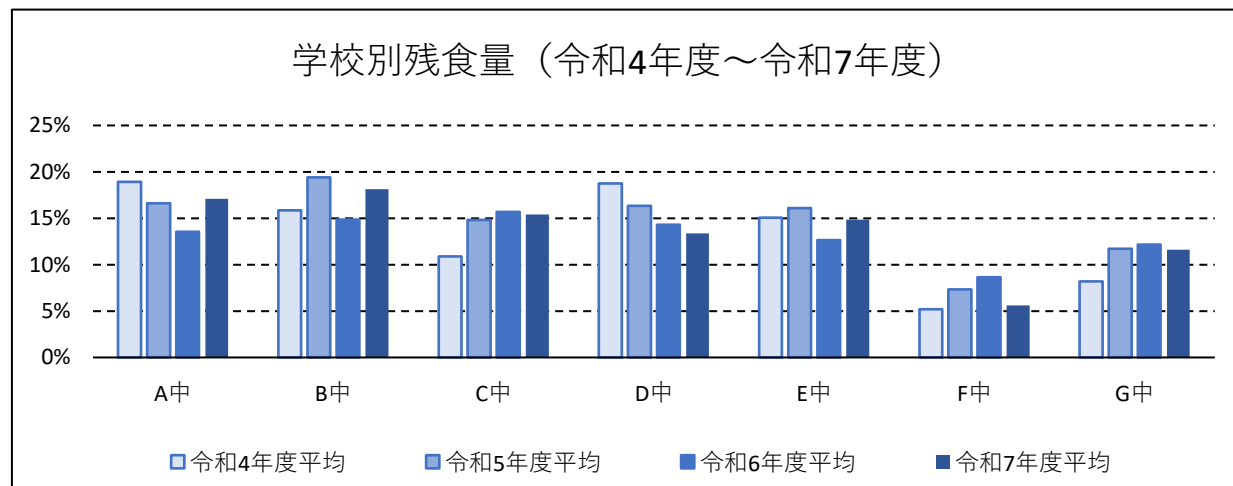
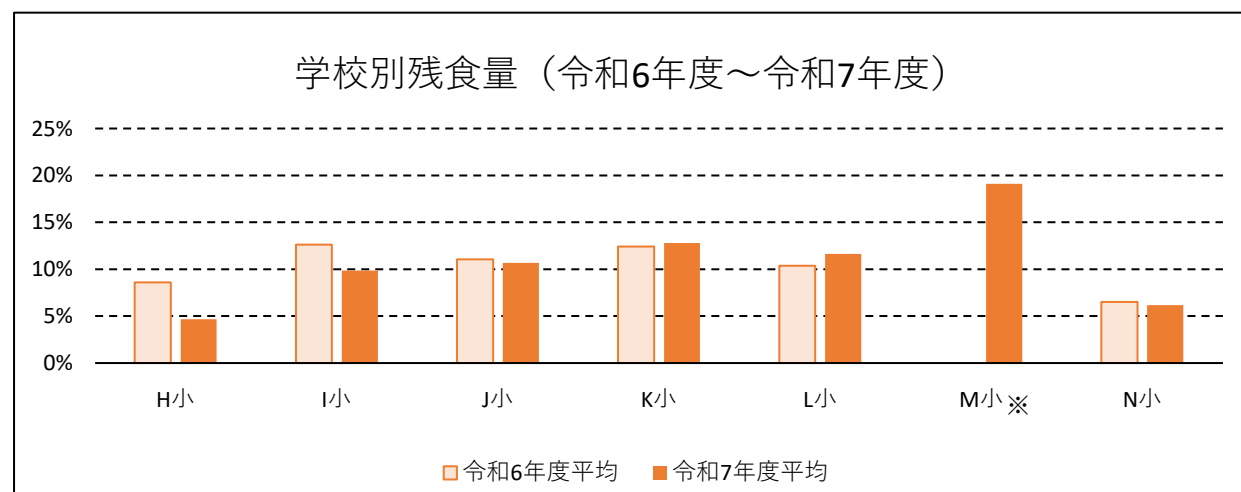


図3：彦根市小学校（栄養教諭所属7校）での残食率の推移（牛乳を含めた数値）



※M小は令和6年度測定できず

(2) 残食の課題

残食が多い場合、次のような課題があります。

- ・ 苦手な食べ物を残すことで栄養の偏りが生じる可能性がある
- ・ 食べ物を大切にすること意識が育ちにくくなる
- ・ 食材費や調理費などの無駄につながる
- ・ 廃棄物処理による環境負荷が増加する

学校給食においては、栄養の確保と残食削減の両立が求められています。

(3) 牛乳残食の状況

牛乳についても一定の残食が発生しており、食品ロスの観点から課題となっています。

牛乳残食の要因としては、嗜好の個人差、飲用習慣の違い、体調、気温や季節、献立との組み合わせなどが考えられます。

また、未開封のまま廃棄される牛乳についても、食品ロスとして大きな課題となっています。

図 4：令和 7 年度平均牛乳残食率（小学校 1 校、中学校 4 校の実績）

	年間平均	4 月～9 月	10 月～3 月	パンの日
A 小学校	5.2%	4.5%	5.7%	5.1%
B 中学校	24.5%	19.0%	29.2%	24.8%
C 中学校	19.5%	18.8%	20.2%	18.6%
D 中学校	21.1%	17.0%	24.5%	21.3%
E 中学校	29.1%	23.6%	34.5%	29.0%

※中学校は各クラスから一旦配膳室へ返却されるときの数値

(4) 学校給食における牛乳の位置付け

学校給食法施行規則第 1 条では、「完全給食」を「パン又は米飯、ミルク及びおかずにより構成される給食」と定義しています。このように、牛乳は主食やおかずと並ぶ学校給食の基本的な構成要素として位置付けられています。

また、国の学校給食実施基準では、児童生徒の成長に必要な栄養量が定められており、その中でもカルシウムは骨や歯の形成に欠かせない重要な栄養素とされています。

牛乳 1 本（200ml）には、カルシウム約 220mg、たんぱく質約 6.6g が含まれてお

り、成長期に必要な栄養素を効率的に摂取できる食品です。

仮に牛乳を他の食材に置き換える場合、カルシウム 220mg を補うためには、小松菜約 130g、木綿豆腐約 240g など相当量の追加が必要となり、給食費や調理工程への影響も考えられます。

図 5：学校給食の牛乳 200ml を他の食材に置き換えた場合

牛乳200mlを置き換える場合の必要量比較			
牛乳200mlの栄養（目安）：カルシウム約220mg・たんぱく質約6.6g			
食材	カルシウム220mgを補う量	たんぱく質6.6gを補う量	通常の給食での1回あたりの使用量
 小松菜	約 130g	約 440g	約 15g
 ししゃも	約 67g	約 27g	約 40g
 プロセスチーズ	約 35g	約 29g	約 15g
 さば	約 3,700g	約 33g	約 60～70g
 鶏むね肉	約 5,500g	約 29g	約 60～70g
 木綿豆腐	約 240g	約 95g	約 30g
 鶏卵	約 430g	約 55g	約 30g
カルシウム代替効率（高い順） ① プロセスチーズ（約 35g） ② ししゃも（約 67g） ③ 小松菜（約 130g） ④ 木綿豆腐（約 240g） ➡ 魚・乳製品・大豆製品が強い たんぱく質代替効率（高い順） ① ししゃも（約 27g） ② 鶏むね肉（約 29g） ③ プロセスチーズ（約 29g） ④ さば（約 33g） ➡ 肉・魚・乳製品が強い			
※ 日本食品標準成分表（八訂）増補2023年を基にした概算値です。食材の種類や調理方法により数値は変動します。			

一方で、近年は児童生徒の多様なニーズや献立内容との組み合わせ等を踏まえ、提供方法について工夫を行う自治体も見られます。

例えば、東京都多摩市では、アレルギーや病気等のほか医師の診断書がない場合でも保護者からの「飲用牛乳停止届」により牛乳の提供を停止できる制度を設けています。

また、福岡市では、和食献立との組み合わせを考慮し、月 1 回程度、牛乳に代えて緑茶を提供する取組を試行的に実施しています。

このような事例もありますが、いずれも学校給食全体における牛乳の位置付けを大きく変更するものではなく、基本的には牛乳を中心とした給食提供の中で、それぞれの地域や実情に応じた工夫が行われているものです。

4 学校給食における食育の取組

給食の提供を通じて、成長期に必要な栄養を理解し、残さずバランスよく食べる習慣を身につけることが、将来の健康づくりにつながることを子どもたちにわかりやすく伝えています。

(1) 学校における食育の位置づけ

学校の食育は、各学校において、食の専門家である栄養教諭と、学校全体の食育を総括するコーディネーターである食育担当教員が中心となり、組織的な取組を進めています。(別紙のとおり)

(2) 小中を一貫して育てたい力

小学校から中学校へつながる食育として、最終的に「自ら望ましい食行動を選択できる力」を育てることを目指しています。特に「好き嫌い」だけでなく、自分の体を考えて食べる意識づけを重視しています。

(3) 給食時間を活用した食育の実践

彦根中学校では、給食時間中に毎日スライドを放送し(図6)、献立の栄養価や食材の役割を伝える取組を実施しています。牛乳やカルシウム、主食の大切さなどを継続的に発信しています。

(4) 牛乳・カルシウム摂取の重要性

成長期は骨量が大きく増える時期であり、牛乳は体内の吸収率も高く、カルシウム補給に重要です。特に中高生の時期に十分摂取することが将来の健康につながることを伝えています。

(5) バランスのよい食事の必要性

体は、食べ物から作られていることから、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルを日々バランスよく摂ることが必要です。給食はそのために設計されていることを伝えています。

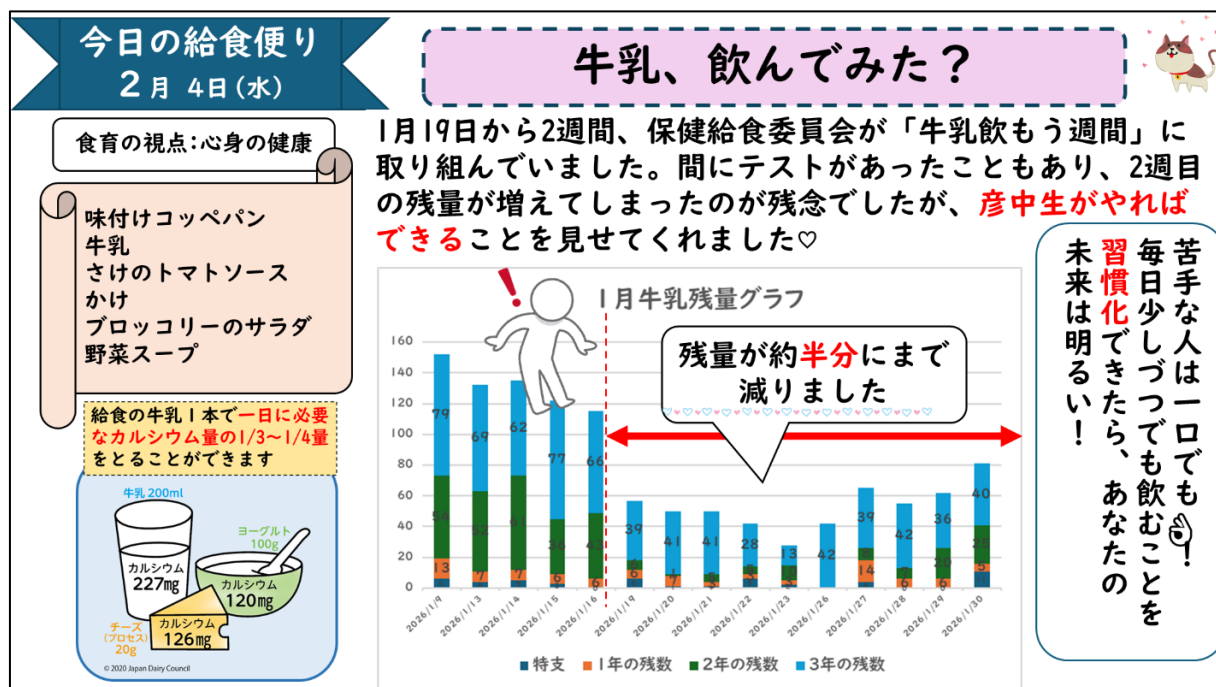
(6) 残食の課題と影響

食べ残しは単なる食品ロスではなく、必要な栄養が摂れないことで、成長不良・骨密度低下・免疫低下・貧血などのリスクにつながることや、主食を残すことはエネルギー不足を招きやすいことなど、「自分の体づくりの機会を失っている」といった当事者意識を子どもたちに促しています。

(7) 給食・食育主任会における指導

子どもたちの「好きなものは食べるが嫌いなものは食べない」といった課題に対して、令和8年度は「考えて食べられる力を身につけよう」を指導テーマに、指導資料の作成、食育だよりでの啓発等の取組を進めています。

図6：給食便りによる情報発信（彦根中学校）



5 今後の取組

学校給食を通じた食育を進める中で、必要な栄養を確保しながら残食を減らしていくことが求められています。

そして今後も学校・家庭・地域が連携しながら、児童生徒が食に関心を持ち、自ら望ましい食習慣を身に付けられるようにしていく必要があります。