

食料の未来と 私たちの暮らし

1

お米とパンが
給食から消える!?

監修・井出留美



保育社
HOIKUSHA

はじめに

「食」は、私たちの命の源です。その食の確保が、今、おびやかされています。

2024年にあった令和の米騒動は記憶に新しいでしょう。お金があっても、食べものがなければ買うことができません。2022年からのロシアによるウクライナへの軍事侵攻をきっかけに、小麦だけでなく、多くの食料の値段が上がり続けています。

食料自給率が38%の日本は、海外に食料を依存していますが、ひとたび戦争や紛争がおこれば輸入ができなくなります。2020年に世界に広がった新型コロナウイルス感染症では、食の流通が止まり、多くの野菜が畑で土に混ざられ、生乳が行き場を失いました。

2025年には、群馬県で日本の過去最高気温の41.8度を記録しました。気温が1度上昇すると、全般的に穀物の収穫量が少なくなり、海水温が変化して魚のとれ高に影響します。気候変動によって、食料の確保がますます難しくなるばかりか、私たちの健康や命もおびやかされてしまうのです。

この本は「食料の未来と私たちの暮らし」をテーマにしています。食を取り巻く現在の状況や課題を知り、どのように食料安全保障を守り、食品ロスを減らすことができるのかについて学びます。食料安全保障とは、「いつでも、だれでも、安全で栄養価の高い食べものを、きちんと手に入れられるようにすること」です。1巻では、みなさんにとって身近な、学校給食を通して考えます。

食料をつくり出すためには、働く人たちの命が費やされています。この本を通して、みなさんの意識と行動が変わり、社会がよりよい方向へと変わっていくことを心より願っています。

ジャーナリスト 井出留美

マークに注目!

調べてみよう

考えてみよう

調べたり、考えたりしてほしいことにマークがついています。

この本の案内役
モコロン



みんなで
考えよう!

もくじ

マンガ 給食のメニューが変わった? 04

食料自給率ってなに? 06

米の食料自給率 100% のナゾ 08

給食に米がならぶまで 10

パンが高くなるのはなぜ? 12

小麦がないとどうなる? 14

野菜が1年中食べられるヒミツ 16

国産野菜でも外国の野菜? 18

日本食を支える大豆 20

いくつ知ってる? 給食の今むかし 22

地球が滞騰化している? 24

気候変動がおよぼす影響 26

天気や自然災害の影響 28

農家さんたちの悩み 30

貿易はなんのため? 34

フード・マイレージってなに? 36

給食を食べ残すとどうなる? 38

食料の未来と私たちの暮らし

① お米とパンが給食から消える?!



*この本の内容や情報は制作時点(2025年11月)のものであり、今後内容に変更が生じる場合があります。
*掲載しているデータは四捨五入などで合計が合わない場合があります。

給食のメニューが変わった?

今日の給食は
米粉の
チキンカレーだ!

○日(×) 献立

米粉のチキンカレー
ごぼうのサラダ
オレンジ

「ヤッター!!」

でもさ...
米粉ってお米の粉だね?
まさかカレーにかけて食べるわけ
じゃないよね?

「うーん...」

米粉のチキンカレー?

カレールーをつくる時の小麦粉を
米粉にしてるんじゃない?
アレルギーの子もいるし.....

「ナルホド!」

ホントに
それだけが
理由かな?

ほかに理由が
ありそうだね?

あ!
小麦の値段が高くなって
るってニュースで見たよ

じゃあパン給食の日が
減っちゃうのかな.....

今はお米も野菜も
高いって言うよ?

なんでなの?

.....なんでだろ?

¥ ↑

食べものが高くなってるのは
理由があるはずだね?

うんうん

食料自給率ってなに？

日本ではどれくらいの量の食料が生産されているのでしょうか。
むかしと今、日本とまわりの国とを比較して見てみましょう。

食料自給率とは

食料自給率とは、私たちが食べている食べ物の中の、どれくらいが日本でつくられているかを示す数字です。

食料自給率を計算する方法には大きく2つあります。1つは、栄養の基本になる熱量（エネルギー）の単位「カロリー」から

見た「カロリーベース」、もう1つはお金の額で見た「生産額ベース」です。2024年度の日本の食料自給率は、カロリーベースは約38%、生産額ベースは約64%でした。この数字から、日本は食料の多くを外国に頼っていることがわかります。

食料自給率の計算式

出典：農林水産省「令和6年度食料自給率について」

カロリーベース

1人・1日あたり国産供給熱量 **860kcal**

1人・1日あたり総供給熱量 **2,248kcal**

= **38%**

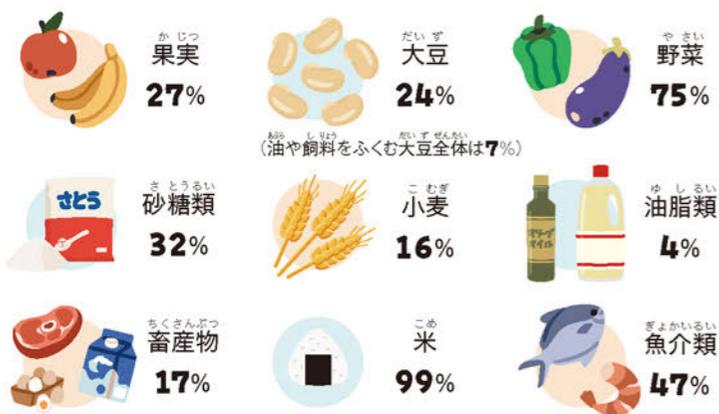
生産額ベース

食料の国内生産額 **12.8兆円**

食料の国内消費仕向額* **20.1兆円**

= **64%**

日本のおもな品目別自給率(2024年度カロリーベース)



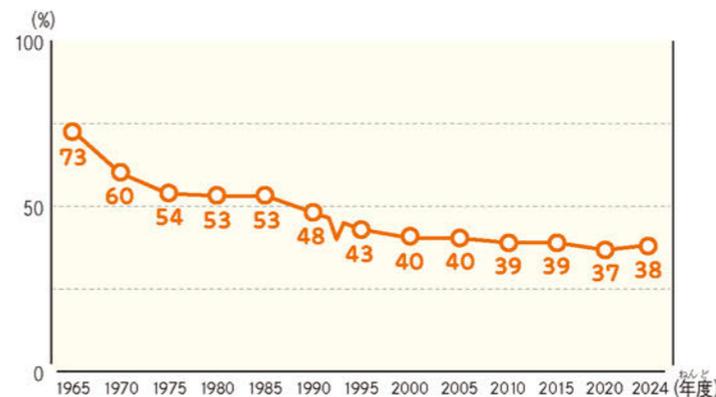
自給率が低くて輸入が多いものは防カビ剤なども使われているから心配だね



出典：農林水産省「令和6年度食料自給率について」

むかしと今の食料自給率

食料自給率の移り変わり(カロリーベース)

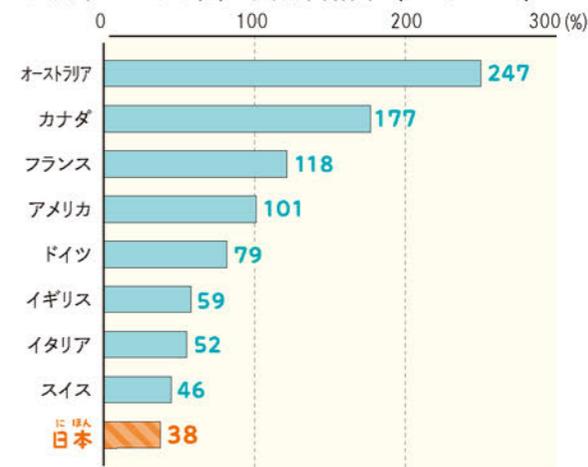


出典：農林水産省「令和6年度食料自給率について」

日本の食料自給率は、1965年ごろには70%を超えていました。2000年以降は大きな変化はなく、30%台後半でほぼ同じくらいの状態が続いています。グラフを見ると、むかしと今のちがいに気づくことができます。

世界と国内の食料自給率

日本とおもな国の食料自給率(カロリーベース)

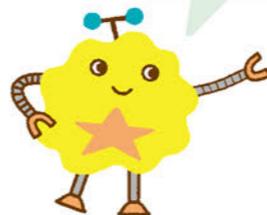


出典：農林水産省「令和6年度食料自給率について」
※日本は2024年度、日本以外は2022年度

世界には、食料自給率がカロリーベースで100%を超える国もあります。オーストラリアが200%以上なのに対し、日本は約38%とかなり低いのが現状です。

また、日本の中で食料自給率をカロリーベースで見ると、東京都は0%、大阪府、神奈川県でもほとんどを他道府県に頼っています。

日本の中でも差が大きいね



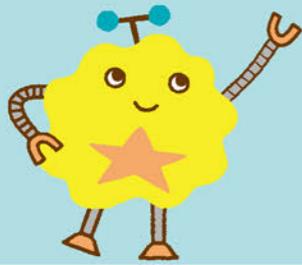
日本 トップ3



日本 ワースト3



出典：農林水産省「令和5年度都道府県別食料自給率(概算値)」



いくつ知ってる? 給食の今むかし

給食には130年以上の歴史があります。今とむかしでは給食の内容は少しちがいますが、時代が変わってもみなさんの成長に必要な栄養素をとってほしいという思いは変わりません。

1 はじまりは明治時代!

日本で最初の給食は、1889(明治22)年に山形県のお寺につくられた小学校で、始まりました。お坊さんが人々から米やお金を集めて、おうちで昼ごはんを用意できない子どもたちが無料で食べられるようにしたのです。おにぎり、焼き魚、つけものといったメニューでした。

2 牛乳がなかった!?

給食に牛乳が出るのは1958年からです。それまでは、アメリカから提供された脱脂粉乳という粉ミルクを水で溶かしたものを温めて飲んでいました。味が苦手な子どもが多かったそうです。1964年からは、全国の給食で牛乳が飲まれるようになります。



3 ご飯給食はめずらしかった!?

右のイラストは今から60年ほど前の給食です。主食はコッペパン、おかずはクジラの肉を使った竜田揚げがよく提供されていました。給食にご飯が登場するのは1962年からです。けれども、それまではパンを主食としていたので、米を炊く設備などをそろえるのに時間がかかりました。ご飯給食が全国に広まるのは、1976年からです。



4 土地の名産品を使ったメニューがある

給食には、地元の食材を使った料理や、むかしからある郷土料理がメニューに登場します。ほかにも日本各地の郷土料理や、外国の料理が登場することも。どんな食材を使い、どんな特徴があるのかを知ることで、文化などが学べます。



5 栄養バランスのよいおいしい給食が食べられる



6年生が考えたメニュー 「フランスのカラフルイースター」
サバのスタミナ焼き、ニンジン しりしり、モズクのみそ汁

給食は、材料の予算や栄養素の量などが決められています。栄養バランスや食塩をとりすぎない味つけ、残さず食べられるようにおいしさを考えてメニューがつくられ、調理に工夫がされています。

6 たくさんの人の協力で作られている

給食は、みなさんの体を育てるために必要な栄養素をとることができる食事です。肉や魚、野菜、米、牛乳は、いろいろな場所から集められ、学校に届けられます。農家の人、鶏や豚を育てる人、魚をとる人、運ぶ人、メニューを考える人、調理をする人の協力があって、おいしい給食ができあがっているのです。



朝霞市立朝霞第八小学校 栄養教諭 中美奈子先生

「食べたことがない」「知らない」を、「おいしい!」「好き!」にしてほしい

朝霞第八小学校では、毎日の給食の感想を書く「給食レター」があります。「おいしい!」「全部食べた!」などのうれしい言葉、「サバの皮に模様がかった」「おみそ汁のモズクの食感が好き」といった食事からの発見が書かれています。6年間の給食から、体を育てる栄養素と、発見やおいしさを楽しむ経験をたくさん受け取ってください。