■昭和30年前後の食生活

終戦後、数年間続いた食糧難の時代は、昭和30年（1955）に米の生産量が1930年代の水準に回復したことで終わりを告げます。昭和30年から昭和40年代後半の高度経済成長期には、所得の増加により、様々な家電製品が家庭に普及し始めました。電気炊飯器が発売されたのは昭和30年（1955）のことです。これまでかまどに火をおこし、火加減を調節しながらつきっきりで炊いていたごはんは、電気炊飯器の登場により、スイッチ一つで自動的に炊き上がるようになりました。また、厚生省が「栄養改善運動」で粉食の摂取増量を推し進めたことでパン食が広がり、昭和30年（1955）には自動式・手動式のポップアップ型トースターが発売されました。これにより、朝食にトーストを食べることは、一般的な風景になっていきました。このほかに、学校給食の開始もパン食が普及した要因の一つです。ところで、当時の学校給食といえばくじらの竜田揚げ。醤油に漬け込んだくじらに片栗粉をまぶして揚げたもので、今となっては懐かしい味です。

食べる

■食の多様化

所得が増加し、生活が豊かになると、食生活にも大きな変化が生まれます。主食は米から小麦に、おかずをたくさん食べるようになり、今でも子どもたちに人気のあるハンバーグやロールキャベツが食卓に並び始めました。また、昭和40年代になると、今の生活になくてはならないインスタント食品も著しく普及していきます。ほかにも、家族での外食が一般的となり、くらしの中に大人にとっても子供にとっても新しい楽しみが生まれました。