

給食で食を考えましょう!!

☆ 牛乳について知ろう ☆



学校給食で、毎回牛乳が提供されていますが、これは学校給食法の施行規則によって規定されており、不足しがちなカルシウムの補給に役立っています。また、日本の歴史を振り返ると、かなり古い時代に伝わっていたこともわかります。



今回は牛乳について知り、その必要性について考えてみましょう。

〈日本の牛乳の歴史〉

牛乳が伝わったのは、飛鳥時代、645年に百済から帰化した智聡(ちそう)の子の善那(ぜんな)が、孝徳(こうとく)天皇に牛乳を献上したのが始まりとされています。〔815年 ^{しんせんしやう しやく}新撰 姓氏録より〕

その後、加工技術が伝わることで、ヨーグルトやバター、チーズに似たものが作られるようになり、その中の醍醐(だいご)という製品(牛乳を含め5番目に作られたとされるもの)がとてもおいしいことから、「醍醐味(だいごみ)」という言葉が生まれたといわれています。

しかし、牛乳の利用は皇族や貴族たちの間には広まったものの、仏教の影響などにより、次第にすたれることとなりました。

時代は流れ、江戸時代に入り、1727年、徳川8代将軍吉宗が白牛の飼育を始め、1863年には前田留吉が牛乳の販売を始めました。以来、一般の人々にも牛乳の飲用が広まり、明治時代になると西洋文化の導入とともにその利用もさらに広がりました。



第二次世界大戦後は、ユニセフから寄贈された脱脂粉乳を利用して学校給食が再開されるなど、日本の食生活の改善に大きな役割を果たしてきました。このように、日本の牛乳の利用には意外にも古く深い歴史があるのです。

〈牛乳を利用する利点〉



牛乳に含まれる栄養素の特徴は何といてもカルシウムの多いことです。

牛乳以外にも小魚や海藻類、野菜などにもカルシウムは多く含まれますが、

吸収率は食品により違いがあります。

カルシウムの吸収率は案外少なめで、小魚は33%、

野菜は19%ですが、牛乳は他の食品より多く40%です。また、特に調理をする必要もないので、うまく利用して不足しがちなカルシウムを効率よく補いましょう。

ただし、牛乳、乳製品ばかりに頼ると食事のバランスをくずす原因になるので注意しましょう。また、アレルギー等が原因で牛乳をとることができない場合は、他の食品で補うようにしましょう。

