



以前にもお知らせしていますが、住一も来年度2学期から親子給食が始まります。それに先駆け、すでに今年度2学期から親子給食が始まっている加賀屋中学校と、住一の給食を作っていたらしく粉浜小学校へ見学に行きました。これから随時、親子給食に関する情報を発信していきたいと考えています。

1年生が家庭科で「6つの食品群」について学習しています。これは、五大栄養素（たんぱく質、炭水化物、脂質、無機質、ビタミン）のどれを多く含むかで、食品を6つの群に分けたもので、何をどれだけ食べたらいいかの基礎基本となるものです。とりわけ、2群の牛乳・乳製品・小魚・

海そうは成長期のカルシウムの補給源として、とても重要です。学校給食に必ず牛乳がついているのはそのためです。

一般的に、和食と牛乳は合わないのではないかという意見があるのも事実です。また、牛乳は食物アレルギーの三大アレルゲンの一つであることから、牛乳に頼りすぎることへの懸念もあります。そして、デリバリー給食での残食も多いのが実情です。

しかし、学校給食と牛乳の歴史や、日本人に不足しがちなカルシウムの供給源としての利便性などを知り、成長期の中学生にとっての牛乳の必要性について考えましょう。



大阪市の給食と牛乳の歴史

戦後の食糧難にあえぐ日本に、ユニセフから脱脂粉乳^{※1}が寄贈されました。それを学校で調理したのが始まりです。牛乳によって、日本人の身長が伸び、体力が増強して健康状態が向上したことは、戦前戦後の食生活を改善するうえで最も大きな役割を果たしたといえます。

※1 別名スキムミルク。生乳または牛乳の脂肪分を除去し、乾燥させた粉末状のもの。



▲昭和25年当時の給食
学校調乳・コッペパン・みそ汁

実施年	学校給食の沿革
昭和 24 (1949) 年	ユニセフ寄贈物資による完全給食の指定(国)を受け、市内3校で給食を開始。
昭和 25 (1950) 年	全市小学校児童を対象に完全給食開始。
昭和 38 (1963) 年	学校調乳(脱脂粉乳)に加えて、一部委託乳(脱脂粉乳に牛乳やビタミンCを混合した180mLのびんづめ)とする。
昭和 47 (1972) 年	委託乳から牛乳へ変更(200mL びんづめ)。(そして現在に至る)

なぜ、牛乳のカルシウムは特別なのでしょう

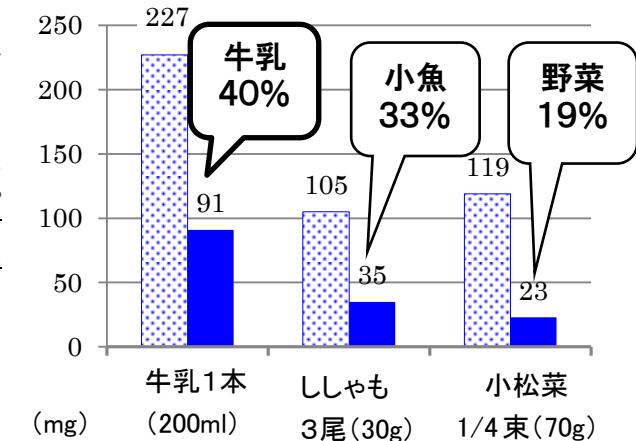
食品によって異なるカルシウム吸収率!

カルシウムはどんな食品にもたっぷり含まれているわけではなく、吸収率もあまりよくありません。

牛乳はカルシウムが豊富なだけではなく、吸収率が最も高い食品のひとつです。給食の牛乳1パックにカルシウムが227mg含まれ、吸収率は40%です。

小魚や野菜に比べて、より多くのカルシウムを効率よくとることができます。

一方で牛乳アレルギー等がある場合、牛乳をとれないでの、次のカルシウムを多く含む食品をしっかりとるようにしましょう。



カルシウムを多く含む食品

12月給食の申込み、停止のお知らせ

12月給食の変更受付は、11月5日(日)～17日(金)です。お忘れないようお願いします。