

給食で食を考えましょう!!

学校給食と牛乳について知ろう



学校給食には必ず牛乳がついているのは、どうしてでしょう。

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。

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、成長期のみなさんにとっての牛乳の必要性について考えましょう。

▼昭和25年当時の給食
学校調乳・コッペパン・みそ汁

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。

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！

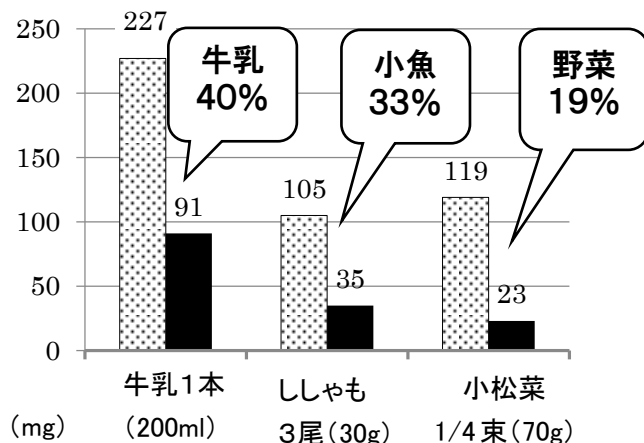
カルシウムはどんな食品にもたっぷり含まれているわけではなく、吸収率もあまりよくありません。

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、牛乳をとれないので、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



☆成長期に必要なカルシウムを多く含む牛乳(食品)を残さないようにしましょう！