

最新研究でわかった！ ミルクの気になる

ギモン

vol.13

Q & A

学校給食に牛乳が出るのはなぜ？

必要な栄養素をバランスよく含む
学校給食に適した食品だから



牛乳・乳製品に関するさまざまな“ウワサ”や“ギモン”を、最新の研究成果を基にわかりやすく解説します。今回のテーマは「学校給食の牛乳」です。牛乳が採用されている理由と、歴史的経緯についても紹介します。

学校給食に牛乳が出る最大の理由は、子どもたちの成長に必要なカルシウムなどの栄養素をバランスよく含む、重要な食品と考えられているからです。文部科学省が定める「学校給食摂取基準」では、成長期の子どもたちに必要な栄養を確実に摂れるよう、家庭での摂取状況も踏まえた1食当たりの栄養基準を示しています。中でもカルシウムは、家庭の食事では不足しがちな実態があることから、他の栄養素よりも多くの摂取割合が求められています。ではなぜ、学校給食では他のカルシウム食品ではなく、牛乳が選ばれているのでしょうか。

その理由の一つが、牛乳に含まれるカルシウムの吸収率の高さです。日本人の食生活で不足しがちなカルシウムですが、牛乳に含まれるカルシウムは体内での吸収効率がよく、コップ1杯で1日の目標量の約3分の1を補うことができます。

さらに、調理を必要とせず、どの地域でも同じ品質で安定して提供できる点も、学校給食に適しています。野菜や小魚、豆製品など、牛乳以外の食品で同じ量のカルシウムを確保しようとすると、必要な食材の量が多くなる、費用がかさむ、献立のバリエーションが乏しくなるなどの課題が生じます。給食全体の栄養設計という観点から見ると、一定量を無理なく提供できる牛乳は、実務的にも効率のよい食品と言えます。

こうした理由から、牛乳は子どもたちの成長を支える栄養源として、学校給食の中で現在も選ばれ続けているのです。

カルシウム含有量が高い食材

食品によって異なる

カルシウム吸収率

約40%
牛乳

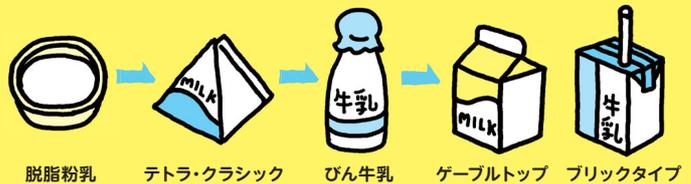
約33%
小魚

約19%
野菜

牛乳1カップ 200mL 227mg	ヨーグルト 100g 120mg	ナチュラルチーズ 20g 132mg	豆腐半丁 150g 140mg
小松菜 (ゆで) 100g 150mg	チンゲン菜 (ゆで) 100g 120mg	丸干しいわし 1尾(20g) 114mg	

【出典】カルシウム吸収率：上西一弘ほか、日本栄養・食糧学会誌Vol51、259-299(1998年)
カルシウム含有量：日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

あなたの思い出の“牛乳”はどれ？



学校給食に牛乳が出るようになったきっかけの一つが、戦後の食糧難の時期にアメリカから脱脂粉乳の援助があったこと。その後、「学校給食法」(1954年)や「食育基本法」(2005年)を経て、学校給食は「栄養改善」から「食育」へと役割を広げていきます。

牛乳も、脱脂粉乳からびん牛乳、紙パックへとスタイルを変えながら、学校給食の定番メニューに。子どもたちの成長を支える食品として、また地域社会の仕組みを学ぶ「生きた教材」として、現在も活用されています。

あ と が き



Shuji
Ikegami

Jミルク アドバイザー
池上 秀二

私が小学生の頃の給食は脱脂粉乳でした。当時飲んだ新鮮な牛乳のおいしさは忘れることができません。今では毎日の学校給食で、全国の子どもたちが新鮮な牛乳を味わっています。学校給食における牛乳の重要性を踏まえて、その栄養やおいしさについて、あらためて考えてみたいですね。

info@j-milk.jp

「ミルクの気になるギモン」のバックナンバーはこちら



Jミルク ミルクの気になるギモン

学校給食の歴史はこちら

Jミルク 学校給食の風景

「学校給食の歴史」はこちら▶