

主催：一般社団法人Jミルク <http://www.j-milk.jp/>

セミナー事務局 〒104-0045 東京都中央区築地4丁目7番1号 築地三井ビル 5階  
TEL (03) 6226-6351 FAX (03) 6226-6354

No.39

## 世界に誇れる日本の学校給食 ～子どもと牛乳を考える～

日本の学校給食は単なる栄養補給でなく、国が重要課題とする食育推進の役割を果たしています。その担い手になる栄養教諭は、郷土食などの和食の継承や食事マナーなどを通して、子どもたちの社会性を育てています。日本における学校給食の歴史を振り返り、学校給食の現場の取組みをご紹介するとともに、学校給食における牛乳の役割について考えます。

女子栄養大学  
栄養科学研究所客員教授  
金田雅代 先生

30年間、管理栄養士として学校給食に携わった後、文科省 学校給食調査官、女子栄養大学短期大学部教授などを経て、食育学会評議員、(公財)東京都学校給食会評議員を歴任。本年から現職。



海外のメディアでは、世界中で子どもの肥満が問題になる中で、日本の子ども達の栄養バランスが優れている原因は日本の学校給食にあると報じているところがあります。私は50年間、学校給食に携わってきましたが、学校給食は日本人にとって共通体験であり共通食だと思っています。

皆さん、自分が食べた給食を思い出してみてください。脱脂粉乳の思い出のある方はあまりいらっしゃらないかもしれませんが、「ソフト麺だったよ」「ご飯がでたよ」と懐かしく思い出されたのではないのでしょうか。誰もが体験した学校給食ですが、知っているようで知らないのも学校給食です。

なぜ世界に誇れるものなのか、学校給食の歴史を振り返り「学校給食は生きた教材」「栄養教諭・学校栄養職員」「食育」「安全・安心な学校給食」の4つの観点からご紹介していきます。

### 日本の学校給食の歴史

日本で最初の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に無料で実施したとされています。当時は白い大きなおにぎりとシャケと漬物でした。

学校給食が本格的になったのは戦後で、当時は栄養失調の子どもが多く、GHQ・PHW(公衆衛生福祉部)が日本政府に学校給食を行うことを勧告したことを受けて、昭和21年、文部、厚生、農林三省連発「学校給食実施の普及奨励について」で、戦後の学校給食の方針が決定しました。そこには「学童の体位向上並びに栄

養教育の見地から、広く学校において適切な栄養給食を行うことは誠に望ましいことである」とあります。給食を教育の一環とらえて実施しようとしていることがうかがわれます。

その後、給食実施体制が整備され、昭和25年には8大都市の小学校児童に対し、米国寄贈の小麦粉により完全給食が実施されました。実施率(人員比%)をみると昭和21年23%が、昭和25年69%と急速に普及したことがわかります。給食用物資の財源はアメリカからの救済資金でしたから、資金終了後やむなく給食を中止する学校も現れだし、学校給食の継続を要望する運動が全国的に展開されました。そこで、昭和29年には「学校給食法」が成立し、公布されました。この時の提案理由にも「児

#### 図1

### 学校給食法の制定 昭和29年5月27日公布

#### ○第一条(法の目的)

学校給食は児童の心身の健全な発達に資し、かつ国民の食生活の改善に寄与するものであることにかんがみ、学校給食の実施に関し、必要な事項を定め、もって学校給食の普及充実に資することを目的とする。

#### ○第二条(学校給食の目標)

- 1 日常生活の食事について、正しい理解と望ましい習慣を養うこと。
- 2 学校生活を豊かにし、明るい社交性を養うこと。
- 3 食生活の合理化、栄養の改善及び健康の増進を図ること。
- 4 食糧の生産、配分及び消費について、正しい理解に導くこと。

童が自らの体験を通して、望ましい日常の食生活の営みを学びとることであって」という文言が盛り込まれており、教育的な視点がうたわれていることがわかります。

スライドにあるように「学校給食法」の第一条には法の目的が「心身の健全な発達に資し」と、単に栄養補給だけではないこと、第二条には4つの目標が示され、その中に「学校生活を豊かにするもの」といった文言があります。当時の学校給食法が、後世をしっかりと見据えたものであったことに敬意を表するとともに、日本政府の給食実施の決意が伝わってきます。

昭和31年、32年には学校給食法が中学校にも適用され、広く普及するようになりました。昭和40年代になると脱脂粉乳から3割混入(牛乳が3割入ったもの)に変わり、ソフト麺の導入もありました。昭和51年には学校給食制度上に米飯給食が導入されました。少し時代が飛びますが、平成17年4月から、学校栄養職員の長年の悲願であった栄養教諭制度がスタートしました。さらに平成20年に改訂された学習指導要領の総則では「食育の推進」が明記されています。

## 新しい学校給食法 目的は「食育」の推進

このような中、平成21年には学校給食法が大きく改正されました。

図2

**学校給食法**  
平成20年6月改正平成21年施行

- 学校給食の目的を**食育の観点**から見直す。
- 学校給食の水準確保のため、**学校給食摂取基準**を法に位置づける。
- 安全で安心な学校給食実施のため**学校給食衛生管理の基準**を法に位置づける。
- 食に関する指導の**全体計画の作成**、**栄養教諭の果たす役割**を法に位置づける。

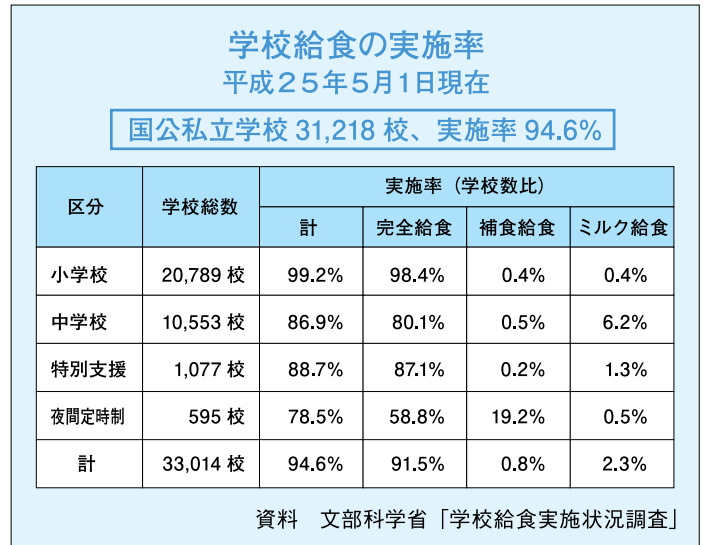
単なる栄養補給のための食事にとどまらず、学校教育の一環であるという意義がより明確になった

第一条「学校給食の目的」を食育の観点から見直し、第二条の「学校給食の目標」では、「学校給食を実施するに当たっては、義務教育諸学校における教育の目的を実現するために、次に掲げる目標が達成されるよう努めなければならない」とし、7項目が示されました。7つの目標を見ていくと栄養バランスの取れた食事の提供はもちろんですが、望ましい食生活を網羅したものとなっています。まさに、学校給食を活用した「食育」の推進なのです。

次に、第八条「学校給食実施基準」で学校給食の水準確保を、第九条「学校給食衛生管理基準」で安全で安心な学校給食の実施となっています。総じていえることは、学校給食を「生きた教材」として活用した食育の推進を見据えた改正となっていることです。

私は、平成17年3月に文科省を退官しました。最後の仕事で栄養教諭制度創設に携わりましたので、第十条に「栄養教諭の職務内容」が明記され、栄養教諭の果たす役割である学校給食を活用した食に関する実践的な指導を行うことなどが示されたことは感無量です。ご紹介してきた、学習指導要領、学校給食法などの法定整備ができていること、子どもの栄養や食育を担う専門家である栄養教諭が、責任をもって献立を作成し、おいしい給食を提供し、「生きた教材」として活用しながら食育に取り組んでいる事も、日本の学校給食が世界的に評価されている事なのです。

図3

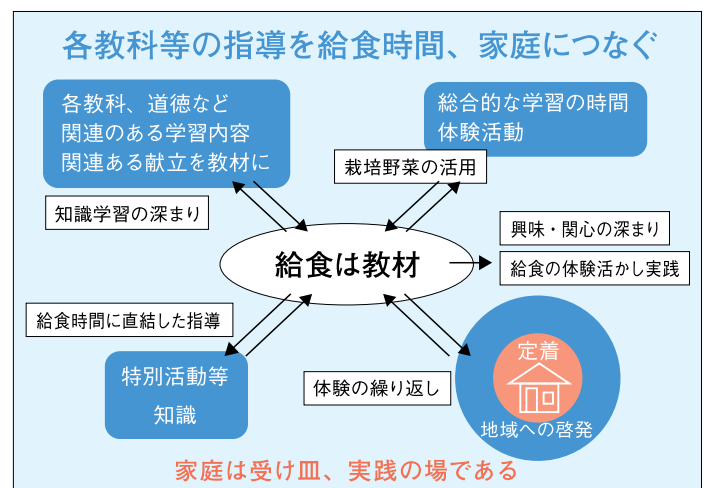


## 学校給食は生きた教材

学校給食を活用した食育といいますが、現場ではどのような取り組みがされているのでしょうか。給食の献立は、子どもが教科学習で得た知識と関連させたもの。四季折々の季節の食材を利用した家庭料理、行事食、郷土食など、和洋中おりませ作成されています。

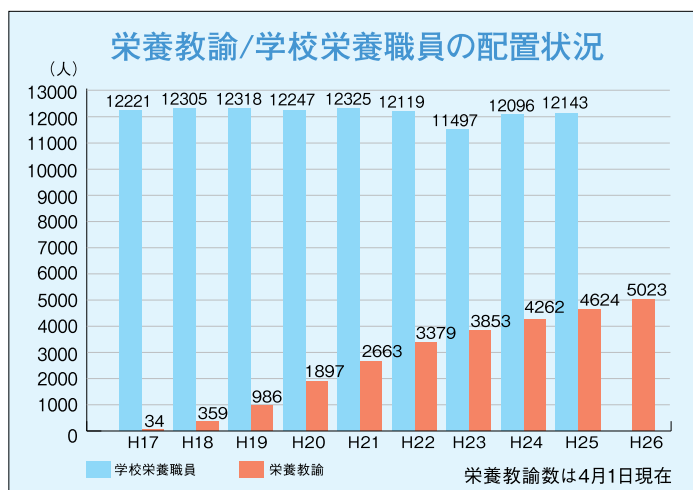
ここで小学校国語科とつないだ給食の例を紹介しましょう。「サラダげんき」(東京書籍)というお話です。内容は、子ども

図4



が、病気のお母さんが早く元気になるようサラダをつくるというお話です。栄養教諭は学習内容を食育の視点で見ているから、お話に出てきた食品を使用して「げんきサラダ」を献立に準備します。こうすることで、給食時間に国語科の学習を振り返ることができ、苦手な野菜も完食となるのです。子どもは家に帰ってサラダのお話ししますから、家庭への波及効果も期待できます。日々の給食時間、4～5分ですが、その日の給食を「生きた教材」に活用した食育を9年間、発達段階を踏まえて繰り返せば実践力につながることは言うまでもありません。

図5



## 栄養教諭・学校栄養職員

食育の担い手として誕生したのが栄養教諭です。栄養教諭とは、栄養士・管理栄養士の免許と栄養教諭免許の2つを併せ持つ教育的専門職員ですが、学校栄養職員と同様、法律では義務教育諸学校に「置くことができる」とされています。その理由は、学校給食が義務法ではなく奨励法であるためです。学校栄養職員にも栄養教諭に準じて食育を行うように努めるものとされていますが、国の重要課題である食育推進の担い手ですから、一日も早く、栄養教諭を全ての学校に配置できるような制度が整備されることを願っています。

## 食育

学校における食育は食生活全般にわたり、「食の重要性」「心身の健康」「地域の産物と食文化」「感謝する心」「社会性」「食品を選択する力」と6つの目標が示されています。特に食育で大事なものは、「地域の産物と食文化」の取り組みでしょう。たとえばある小学校では、近くの竹林でタケノコがたくさん取れていることを知り、地主にお願いしてタケノコを掘ってもらい、子どもたちが皮をむいて、タケノコご飯を給食に出すという取り組みを行いました。先生も子ども達もそういう体験を通して、地域を知ることができました。タケノコも残さず食べました。そういうことから感謝の心が生まれる、体験させることによって五感が育まれるのです。

## 食育

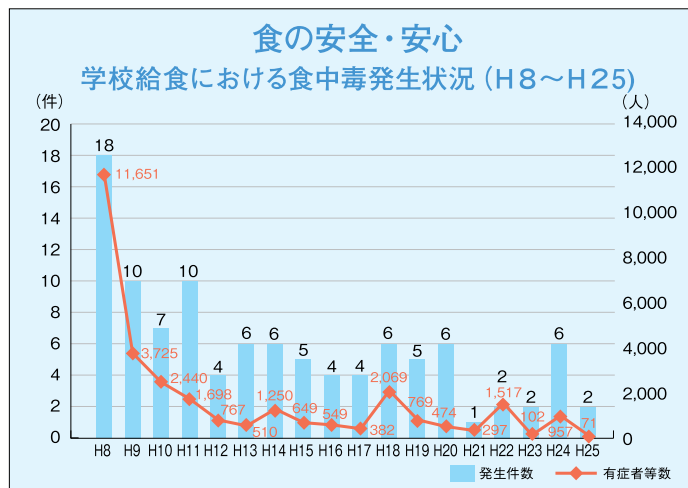


袋井市立浅羽東小学校  
川辺町立川辺北小学校

## 安全安心な学校給食

平成8年、「腸管出血性大腸菌O157事件」は5名の子どもの命を奪う大規模食中毒でした。それを契機に学校給食の衛生管理の見直しが行われ、学校給食衛生管理基準が制定されました。調理場のドライシステム化など徹底した衛生管理が行われています。学校給食における食中毒の発生状況を見ていただければ一目瞭然、約3万カ所で行われている調理場で食中毒発生が一桁と激減していることは驚異的なことであることを、お分かりいただけたと思います。これも世界に誇れることなのです。

図6



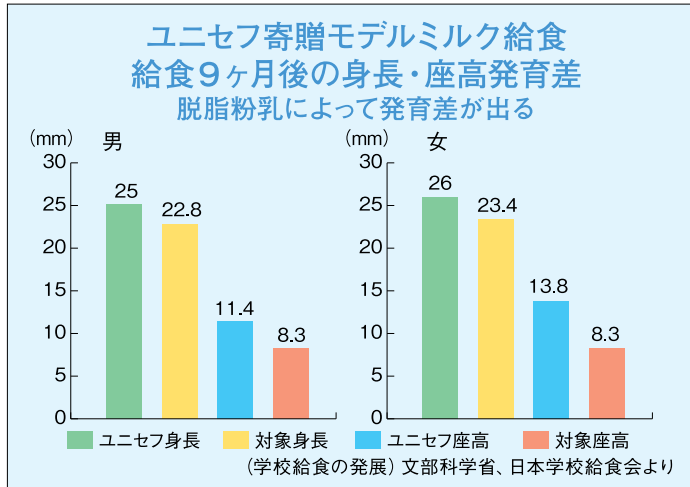
世界の給食も紹介しましょう。私が実際に見た韓国の学校給食を紹介します。日本より進んでいるのは保護者の関わりです。韓国では、献立決定、納入業者の選定、食材の納品時、給食時間の立ち合いなど、直接保護者がかかわる給食モニター制度があります。納品の立ち合い、給食時間に学校へ訪れるのも毎日です。

食事内容については、使用食品や調理法まで国が指針を出して厳しくチェックしています。韓国料理の伝承やキムチが毎食提供されるのも特徴です。近年、給食費無償化が進んでいます。「日本と同じように給食は奨励法なのに、どうして無償化に

できるの」と聞きましたら、「健康な子どもは国の宝であり給食は大切」と明快な答えが返ってきました。日本の保護者も、学校任せにせず、子どもへの食育に参画していただきたいです。

## 子どもと牛乳を考える

図7



第二次大戦後の食糧難によって、子どもたちの体格が悪くなったというデータが東北大学の近藤正二名誉教授から示されています。こうしたデータによって、脱脂粉乳給食がはじまり、ユニセフからも脱脂粉乳の提供がありました。この時に、脱脂粉乳を飲んだ学校と、飲んでいない学校の子どもの身長、座高のデータも残っています。飲んだ子どもたちは、身長も座高も、目ざましい発育であったことがわかります。脱脂粉乳は、「牛乳」におきかえられるまで、学校給食の重要なタンパク源としての

役割を果たしてきました。牛乳の本格的導入は昭和39年以降になってからで、工場の施設設備の整ったところから切り替えが行われました。

このように、子どもの発育にとって牛乳がいかに貢献してきたかは学校給食の実施率と体位の推移でも明らかです。

学校給食の牛乳は、家庭で摂取されにくいカルシウムの供給源として重要な役割を果たしています。牛乳については、賛否両論ありますが、成長期にカルシウムをしっかりとおけば骨密度が上がり、骨粗しょう症の予防にもつながると考えます。牛乳を飲むと太るといわれますが、日本人の肥満は欧米に比べると、決して多いわけではありません。学童期に牛乳を飲み続けることによって、むしろ将来の生活習慣病の危険性を低下させることもできるのです。

図9

- 食品コレステロールと血中コレステロールとの関連性は薄い。
- 動脈硬化や心筋梗塞など引き起こす血中コレステロールは、ほとんどが肝臓で作られるもので、食物との関連性は明確でない。
- 1日300ミリグラム以下としてきたコレステロール摂取の目安を撤廃した。

米国「食生活ガイドライン諮問委員会」

2015年2月報告書

ここで最近の話題をご紹介します。「食品のコレステロールと、血中のコレステロールは関連性が薄い」という新しい知見です。

人間は、一旦信じ込むとなかなか変えられないものです。新しい知見を子どもたちの食育に活用することも、栄養教諭の役割として重要です。そして子どもを介して家庭も変えるのです。

最後に、まとめです。

- ①日本の学校給食は子どもの心身の健康に大きく貢献してきた
- ②牛乳は、貧しい時代にあってはたんぱく質の供給、現在はカルシウムの供給源として欠くことができない大切な食品である
- ③学校給食は1日3食の一食に過ぎないが、成長期に必要な栄養素を担保するだけでなく、子どもたちに「和食」をはじめ多様な食文化についても教え、学校教育活動全体の中でも「生きた教材」として重要な役割を果たしている

図8

給食の基準  
一日のCa必要量の50%を満たす  
児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準

区分	基準値			
	児童(6歳~7歳)の場合	児童(8歳~9歳)の場合	児童(10歳~11歳)の場合	児童(12歳~14歳)の場合
エネルギー(k cal)	530	640	750	820
たんぱく質(g)	20	24	28	30
範囲※1	16~26	18~32	22~38	25~40
脂質(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%~30%			
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2未満	2.5未満	2.5未満	3未満
カルシウム(mg)	300	350	400	450
鉄(mg)	2	3	4	4
ビタミンA(μg RE)	150	170	200	300
ビタミンB1(mg)	0.3	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2(mg)	0.4	0.4	0.5	0.6
ビタミンC(mg)	20	20	25	35
食物繊維(g)	4	5	6	6.5

(注) 1 表に掲げるもののほか、次に掲げるものについてもそれぞれ示した摂取について配慮すること。  
マグネシウム……児童(6歳~7歳)70mg、児童(8歳~9歳)80mg、児童(10歳~11歳)110mg、生徒(12歳~14歳)140mg  
亜鉛……児童(6歳~7歳)2mg、児童(8歳~9歳)2mg、児童(10歳~11歳)3mg、生徒(12歳~14歳)3mg  
2 この摂取基準は、全国的な平均値を示したものであるから、適用に当たっては、個々の健康及び生活活動等の実態並びに地域の実情等に充分配慮し、弾力的に運用すること。  
※1 範囲……示した値の内に納めることが望ましい範囲  
出典：学校給食実施基準(平成25年文部科学省告示第10号)