

# すこやか

情報便 第17号

For Advancement of Children's Wellness through School Lunch

公益財団法人

学校給食研究改善協会

平成26年11月28日 発行

〒160-0004 東京都新宿区四谷3-12

TEL: 03-3357-6755 FAX: 03-3357-6756

<http://www.gakkyu.or.jp/>

上記URLで本紙のバックナンバーがご覧になれます。

## もくじ

～子どもの健やかな成長のために～ 学校給食における牛乳・乳製品の役割 …… 1～9  
韓国の学校給食視察レポート ー後編：ソウル市内（小学校）の学校給食ー …… 10

本号は英訳版も作成しております。

詳細につきましては、9ページをご覧ください。

## ～子どもの健やかな成長のために～ 学校給食における牛乳・乳製品の役割



撮影協力 小平市立小平第六小学校

### 出席者

川口市立芝富士小学校 校長

小平市立小平第六小学校 栄養教諭

新潟医療福祉大学大学院医療福祉学研究科健康栄養学分野 准教授

神奈川県立保健福祉大学 学長 公益社団法人日本栄養士会 名誉会長

コーディネーター

公益社団法人全国学校栄養士協議会 会長

大澤 正則

白井 ひで子

塚原 典子

中村 丁次

長島 美保子

(すべて敬称略・五十音順)

日本の和食がユネスコの無形文化遺産に登録されたことをきっかけに、学校給食において和食と牛乳は合わないといった見解や報道が聞かれるようになりました。

そこで本号では、「学校給食」、「牛乳・乳製品」、「和食」それぞれ本来の目的、役割、評価などについて、ご専門の立場から基本的な視点による話し合いをしていただきました。学校給食関係者はもとより、保護者、地域社会、社会全般の人々からの問いかけに対して、本紙が広く様々な場面で活用されることになれば、幸いです。

## 学校給食における牛乳・乳製品の役割

### 【長島】



- ・牛乳・乳製品の歴史的な背景と栄養学的な役割
- ・栄養学的な有用性について
- ・医学的な有用性について
- ・学校長の立場から
- ・栄養教諭の立場から

・昭和21年、国の学校給食方針が出され、その翌年、東北大近藤正二博士の提言により、海外支援助資脱脂粉乳（ミルク）が学校給食に提供された

昨暮、ユネスコの無形文化遺産に和食が登録されたことをきっかけに「学校給食の和食メニューに牛乳は合わない」という見解や報道が聞かれるようになりました。そこで本日は改めて「学校給食における牛乳・乳製品の果たす役割」について座談を進めたいと思います。

まず戦後学校給食に牛乳・乳製品が導入された背景には、昭和21年、厚生省、農林省、文部省3省の次官通達により、国の学校給食方針が出され、東北大名誉教授近藤正二博士の提言「子ども達の成長のために、ミルクが欲しい」により、海外からの支援助資脱脂粉乳（ミルク）が給食に提供されました。

以降、学校給食が今日までの発展をとげる中で、牛乳・乳製品は栄養学的にどのような役割をしてきたのか、初めに歴史的な背景を踏まえて中村先生にお伺いします。

### 【中村】



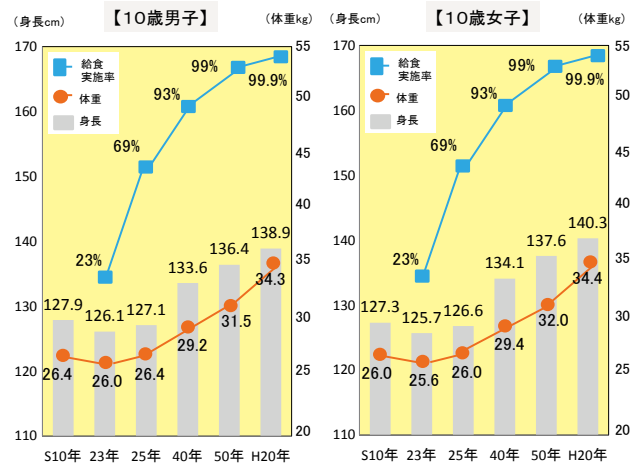
- ・人類の進化の歴史からみても、唯一生き残ることができたホモサピエンスは「何でも食べた」
- ・戦後の子ども達の体位向上に牛乳・乳製品と学校給食が大きく貢献した

では人間の食事の基本的な話から始めましょう。進化の過程で、ヒトになる可能性があった猿は27種類いたそうですが、生き残れたのは我々の祖先ホモサピエンス1種類だけでした。他の種類より虚弱で小柄だったといわれるホモサピエンスが生き延びられたのは、食べることが好きで何でも食べたからだとは私は想像しています。だから地球上のどこでも、どの時代でも生き延びてこられた、すなわち子ども達にいろいろなものを好き嫌いなく食べなさいという教育の本質がここにあります。この人間としての本質を踏まえれば、基本的に有毒物でない

限り食品の制限はしない方がいいと思います。

さて、戦前の日本の質素な食習慣としての食事は、ご飯、みそ汁、漬物といった内容で、栄養が偏り、いろいろなビタミン欠乏症等のために、国民は今よりずっと短命でした。しかし、戦後という大きな変革の後、欧米やアジアの国々の食事をとり入れることによってメニューや食品の種類が増え、全体的な栄養のバランスがよくなって、成長と発育の著しい向上がみられるようになりました。特に戦後の食生活を改善する上で最も大きな役目を果たしたのは牛乳・乳製品で、その普及に貢献したのが学校給食であると私は思っています。牛乳・乳製品を摂るようになってから身長が伸び、体力が増強して健康状態が向上したことは、多くのデータが示しています。そして1960年頃には世界と戦える体力のなかった日本人が、今やスポーツでも互角に戦えるようになったのです。

図1 給食実施率と身長・体重の推移



文部科学省「学校保健統計調査」、「学校給食実施状況等調査」より

【長島】人間の根本的な食との関わりなど、とても興味深く伺いました。次に塚原先生、牛乳・乳製品の栄養学的な有用性についてお話しください。

### 【塚原】



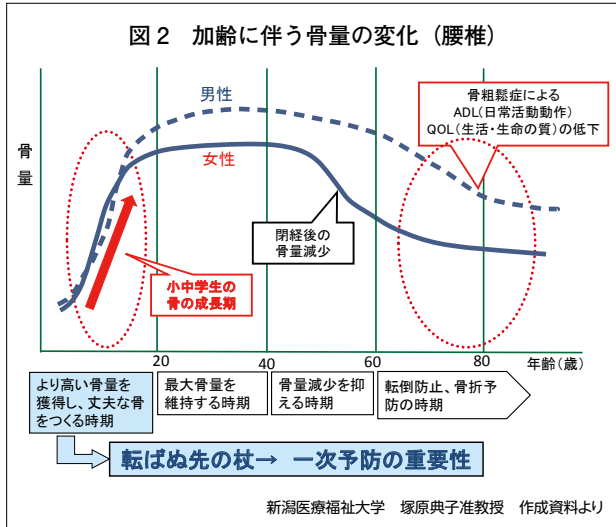
- ・牛乳・乳製品は3大栄養素に加えてカルシウムなどのミネラルやビタミンA、B<sub>2</sub>等を豊富に含む栄養バランスの優れた栄養食品
- ・給食のない日はカルシウムの摂取不足が顕著

牛乳は生命維持に不可欠な3大栄養素\*に加え、日本人の食生活に不足しがちなカルシウムなどのミネラルやビタミンA、ビタミンB<sub>2</sub>などを豊富に含む、非常に栄養バランスの優れた食品です。

骨量の変化のグラフの通り、身長体重が成長増加していく時期には骨も成長します。そして、より高い骨量を

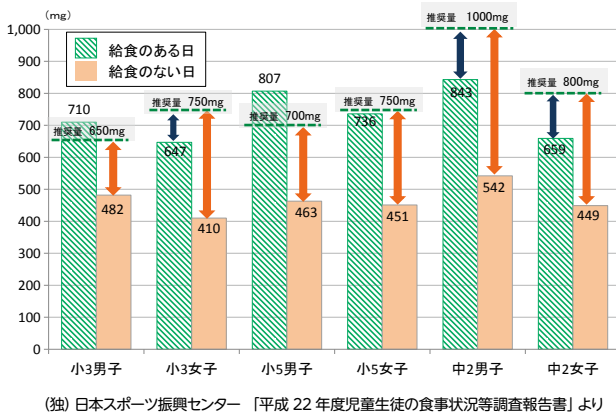
\*3大栄養素（炭水化物、脂質、たんぱく質）、  
5大栄養素（炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミン）

獲得し丈夫な骨を作るこの時期には特に骨の素になるカルシウム、たんぱく質、他のミネラルやビタミンなどの十分量の摂取はたいへん重要です。



給食のある日とない日の子どもの栄養状態をみると、給食のない日はたんぱく質については十分に摂れています。特にカルシウムは、学校給食のある日とない日で大きな差があります。給食のある日は牛乳・乳製品が貢献していますが、ない日はカルシウムの必要量を満たすことができていません。やはり牛乳・乳製品の貢献度が非常に高いといえます。

図3 カルシウム摂取量の比較（給食のある日とない日）



【長島】牛乳・乳製品に対する医学的有用性についてはいかがでしょうか。

【中村】

- ・牛乳・乳製品は、高血圧、糖尿病、動脈硬化、骨粗しょう症、生活習慣病のリスクの減少に効果的
- ・慢性疾患の誘因や要因の減少など多くの医学的な効果が立証されている

人間に必要な栄養素は40近くありますが、牛乳はそのほとんどの栄養素を平均的に補給できます。次に牛

乳・乳製品を摂取すると、高血圧、糖尿病、動脈硬化、骨粗しょう症等、生活習慣病のリスクを減らすのに効果的だということが医学的に分かってきています。生活習慣病については、「非感染性の慢性疾患」という国際的な定義があって、慢性疾患の誘因や要因を減らすのに、牛乳・乳製品は優れていることが、最近の研究で次々明らかになってきています。例えば食事をするとう糖値が上がりますが、牛乳と一緒に飲むとう糖値の上がり方を抑えられるとか、牛乳たんぱく質のカゼインが分解されてできるペプチドには、高血圧を予防する成分が見出されているとか、挙げればきりがありません。

### 資1 牛乳の主な栄養特性

- 高い栄養素密度
- 全ての年代において優れた基礎食品である
- その摂取が慢性疾患、いわゆる生活習慣病（骨粗鬆症、高血圧症など）の予防に役立つ

新潟医療福祉大学 塚原典子准教授 作成資料より

【長島】大澤先生、校長先生のお立場からどのようにお考えですか。

【大澤】



- ・健康であるために何が重要か考えさせることが生活習慣改善につながる
- ・教材としての学校給食は日本の大切な文化遺産であり、世界遺産にもなり得る
- ・給食から牛乳を外せば栄養に関する認識が薄れる

残念ながら、家庭における食習慣や食事内容に今、大きな不安を抱えています。それぞれに家庭環境、事情がありますからすぐに改善することは難しいのですが、学校教育の中で「将来に亘って健康であるためには、今何が大事か」を考えさせることによって、子ども達は自分の生活習慣を意識するようになり、状況は改善できると思います。学校給食は「将来の自分の健康と命につながる」ことを意識させ、教え込んでいく。そのために学校給食は教材として非常に重要です。私は学校給食こそ日本のかけがえのない文化遺産であり、世界遺産にもなり得ると思っています。

給食には主食、主菜、副菜、牛乳、時にはデザートがありますが、そこから牛乳を外すとすると、おそらく学校給食の栄養に関する認識は、保護者や子どもから薄れていくでしょう。それほど給食において牛乳は大切な存在であると考えます。

【長島】白井先生、栄養教諭のお立場からはどのようにとらえていらっしゃいますか。

## 【白井】



- ・学校給食を実施する上での様々な厳しい条件がある中で、牛乳・乳製品の果たす役割はとても大きい
- ・子ども達・保護者にとって、学校給食で牛乳を飲むことは当たり前のこととして認識されている

様々な家庭環境の子ども達がいることを考えると、学校給食の一食は、できるだけ栄養的に充足されたものでなければいけないと考えます。その上に学校給食が目指す7つの目標(P.9 資4)など、いろいろな要素を盛り込み、限られた施設・設備・食器・時間、決められた予算内など厳しい条件の中でそれらを満たす必要があります。学校給食の中で牛乳の存在はとても大きく、牛乳を飲むことが子ども達も保護者にとってもごく当たり前で、栄養的には学校での不足分だけ家庭で補えばいいと考えておられるようです。

【長島】4人の先生方のご意見が出たところで、塚原先生、牛乳の健康特性とか栄養価値について、改めてまとめていただけますか。

## 【塚原】

- ・牛乳・乳製品には従来の栄養素的な役割に加えて3次元的な役割があるといわれている
- ・牛乳・乳製品は総体的にみて、栄養価の高い高密度な優良食品

牛乳・乳製品は、カルシウムの優良な供給源ですが、カルシウムだけではなくたんぱく質やその中間代謝産物であるペプチドなどが、体内でいろいろな有効性を示しており、栄養素的な役割プラス3次元的な生理的機能があることも明らかになってきています。すなわち、牛乳・乳製品は総体的に考えて栄養価の高い、高密度な優良食品であることを理解せねばなりません。

## 【中村】

- ・牛乳は新しい栄養素の機能成分の可能性を持っている
- ・牛乳のホエーは血糖値を下げる働きがある

今研究されつつある食品の機能成分には、従来の5大栄養素そのものが持つ機能性と、これに含まれないものがあり、この新しい機能成分は牛乳に可能性があります。牛乳のたんぱく質にはいろいろあり、ホエーというたんぱく質は独特の機能で、血糖値を下げる作用があります。

食べ物は栄養素で評価するのですが、新しい成分でまた評価をし直さないといけないものもあります。また、同じ食品の中にはプラスになる成分とマイナスになる成分があって、中には悪い作用をする成分も入っています。アメリカにはこのように食品や食事をトータルで換算して評価しようという研究グループがあります。

## 資2 体の調子を整え、健康を維持する牛乳・乳製品

- |  |  |
|--|--|
| ①病原体から体を守る<br>→たんぱく質<br>(免疫グロブリン、ラクトフェリン)、オリゴ糖 | ④誘眠、鎮静作用<br>→必須アミノ酸(トリプトファン)、オピオイドペプチド       |
| ②腸内環境の正常化作用<br>→乳糖、オリゴ糖                        | ⑤血圧上昇抑制作用<br>→乳清たんぱく質                        |
| ③骨の健康を守る<br>→カルシウム、乳糖、カゼイン代謝産物(CPP)            | ⑥習慣的に牛乳摂取を摂取すると体脂肪率が減少する<br>→メタボリックシンドロームの予防 |

一般社団法人Jミルク H.Pより抜粋

【塚原】牛乳・乳製品には、ヒトに対して有効性を示す世界的なエビデンスが多いですね。

## 【中村】

- ・牛乳・乳製品(中でもヨーグルト)の食品指標点数は最高値
- ・世界中から評価の高い食品は外してはならない
- ・次世代の意見も大切

世の中にある食品を点数化する仕事をしている海外の専門家達は、牛乳・乳製品に高い評価を与えています。特に腸内細菌には、機能性があるということで、多くの学者がヨーグルトの研究を始めています。

このように世界に高く評価されている牛乳・乳製品を廃止してしまうのは、論理がひっくり返っていると思います。このような食品を外すということを外国でスピーチすれば、海外の学者は驚くでしょうね。文化遺産というのは次世代のために遺産としてのこすわけで、次世代の人の意見も大事です。先ほどの学校給食を文化遺産にした方がいいというのはすばらしいアイデアですね。文化遺産にしたら、永遠にのこりますからね。

## 【長島】

### 学校給食におけるカルシウム摂取について

- ・学校給食におけるカルシウムの高い摂取基準をクリアするために
- ・学校給食におけるカルシウム摂取の具体的な方法
- ・給食時間以外で牛乳を飲むことができるか

平成25年、文部科学省から児童生徒の健康の増進と食育の推進を図るために、望ましい栄養量を算出して学

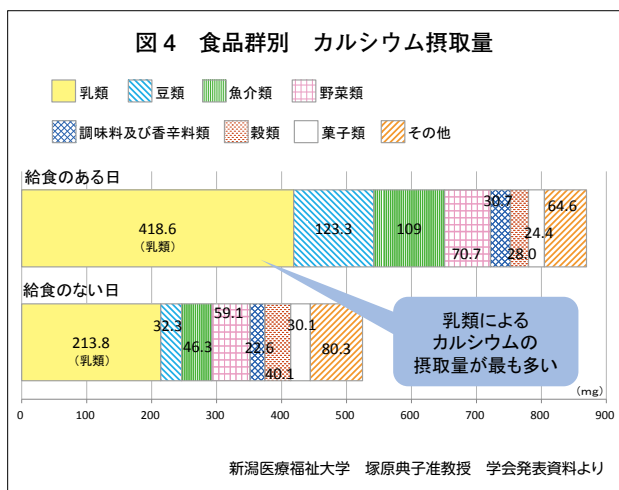
校給食摂取基準が改正、施行されました。その中でカルシウムは一日の必要量の50%という非常に高い摂取基準設定がされています。塚原先生、このような高い摂取基準をクリアするための手立てとしては何かありますか。

【塚原】

- ・牛乳、その他食品の知識や重要性を学び、栄養バランスのよい食事やカルシウムを多く含む食品の摂取を意識するかしないかで、効果に大きな差がある
- ・カルシウムを十分量摂取して、栄養バランスのよい食生活を送ることで、将来骨折し難い骨量が保持されることや、それに関する効果的なデータを示して、十分理解させることが重要

毎日の食生活において、牛乳・乳製品はもちろん、他のカルシウムを多く含む食品の知識も習得して、栄養バランスのよい食事やカルシウムを多く含む食品を意識して摂ることが大事です。意識するかしないかでカルシウムの摂取量は随分違ってきます。以前住民検診で骨粗しょう症の疫学調査と同時に食生活調査をしました。初回は、カルシウム摂取量は平均600mgを切っていましたが、5年10年と骨密度を測りながら指導し、双方向にコミュニケーションをとっていくと、次第に意識づけができ、それが行動の変容につながってカルシウムがしっかり摂れるようになりました。

大澤校長先生のお話のように、子ども達にとって、毎日食卓に牛乳があってそれを毎日飲むことにより、牛乳・乳製品の重要性を意識しながら一生を通じての飲用習慣を身に付けていくことが大切です。カルシウムを十分量摂取して、栄養バランスのよい食生活を送ることで成長期に骨がしっかり形成されると、成人、高齢になっても骨折し難い丈夫な骨が保持されることや、カルシウムは不足しやすく、普通の食生活では十分量摂取し難い栄養素だということを国民健康調査のようなそれに関する効果的なデータを示して十分理解させることが重要です。



【長島】白井先生、給食でカルシウムを摂るための具体的な方法について、また冬場は残りがちと言われている牛乳を、飲ませる工夫はありますか。また牛乳・乳製品の献立活用例などあればお願いします。

【白井】

- ・自然に栄養のことを考えて食べることが身に付くようにいろいろな仕掛けをする
- ・冬場に空っぽ賞（牛乳ビン）を設ける
- ・環境・雰囲気づくりを担任にも依頼して、食欲を促す
- ・乳製品を使ってカルシウムの必要量を確保できる形でメニューを考えている

本校は地域の方々や企業と共に学校運営を行うコミュニティスクールに指定されて8年目ですが、これまで多くの方々の協力のお蔭で、いろいろなことに取り組んできました。牛の親子を呼んで乳搾りを体験したり、棚田で米作りをしたりして、1年を通して子ども達が自然に栄養のことを考えながら食べるということが身に付くような仕掛けをしています。冬場に牛乳が残るといことはあまりないのですが、空っぽ賞を設けたり、給食の時間は大切ですよと担任の先生方にアピールして、給食を食べる時の雰囲気・環境作りにご協力いただいています。また牛乳に限らず、子どもの苦手な豆類や、野菜も雰囲気でも食べられる場合が多いですから、なるべく楽しく食べさせてもらうよう、お願いしています。

乳製品の献立例ですが、子ども達は現在はチーズをかけた料理は好きです。しかし嗜好はいろいろ変わっていきますから、状況をみながらヨーグルトを付けたり、カルシウムの必要量を確保できる形で出すことを考えています。



画1 命をいただくこと  
(提供 小平市立小平第六小学校)

【長島】大澤先生、牛乳を給食時間以外の2～3時間目の間や、放課後に飲ませたらという意見もありますが、学校運営の1日の流れの中でどうでしょうか。そういう試行をされた学校もあったようですが。

## 【大澤】

- ・給食時間外での牛乳摂取は準備時間などに手を取られるため、物理的に難しい

難しいですね。学年によって時間もずれてきますし、給食室にある保冷庫から運んできて、牛乳パックを解体して返す時間もかかるので、15分では無理ですね。

【長島】やはり、実際には難しいようですね。では次に、現代の子ども達の栄養学的な課題についてお伺いします。

## 【中村】

### 現代の子ども達の栄養学的な課題について

- ・栄養障害の二重負荷問題（栄養失調と過剰栄養）が社会的、個人的にも混在し、複雑化している
- ・各個人に対応した栄養教育をし、自己判断できる成人を育成しなければならない

世界では今、栄養障害の二重負荷（DBM）\*という課題が注目されています。世界的には発展途上国の栄養失調問題と先進国の過剰栄養問題、国内では富裕層の過剰栄養、貧困層等の低栄養があります。歴史的には栄養失調が中心課題で、分かりやすかったのですが、食生活がよくなって過剰栄養の問題が起こってきたために、今はこれが混在し始めています。いわゆる国家、地域、家庭、家族、個人などを超えて、過剰栄養と低栄養とが混在しているわけです。つまり、先進国においては肥満と同時に拒食症で痩せの子どもが存在し、思春期の女性の過激なダイエットで低体重出生児が出始めている。中国やベトナムでは急速な経済発展を遂げたために、栄養教育が間に合わず、肥満児の急増が問題になっています。日本では、中高年はメタボ予防のために腹八分目と言われていたのに、最近は介護予防のために衰弱や栄養失調を防ぐ必要があり、もっと食べると言われ始め、とても複雑な問題になっています。

これを解決するには、各個人に対応した栄養教育をやっていく必要があると同時に、栄養に対する正しい知識で、自己判断できる国民を育てていかねばなりません。子どもの頃からきちんと栄養教育、食育をしないとたいへんなことになります。

【長島】まさに学校給食がもつ大きな役割がそこにあると思います。

また、現代の子ども達は電子機器などに費やす時間が長くなったために、屋外での遊び時間や運動量がかなり減少しており、このことも生活習慣病の増加や骨量が不足することの一因として大きな課題となっている実態があり、大変深刻な問題ですね。

\*栄養障害の二重負荷（DBM）  
Double Burden Malnutrition

## 学校給食において日本の食文化を指導するにあたり心がけたいこと

- ・世界が無形文化遺産として評価した「和食」を正しく理解して指導しなければならない
- ・「和食」の定義はまだない
- ・牛乳・乳製品と和食は相容れないものか
- ・学校における給食の評価
- ・学校給食の教育的な役割
- ・学校給食における指導に対して切望すること
- ・世界が評価した和食は単なる食形態ではなく、季節感、旬の食材をおいしく食べる調理法、だしのとり方等と併せて感謝やもてなしの心に裏打ちされた食卓の場があるといった総合的なものが対象である

【長島】さてこの頃、牛乳は和食に合わない、学校給食を全部和食になど都合よく言葉が使われているようで、子ども達には正しく伝えていかないといけないと実感します。

もともと世界が評価した和食というのは、単なる食形態だけではなくて、盛り込まれている季節感や、旬の食材をおいしく食べる調理法や、だしのとり方、そしてそれらと併せて感謝やもてなしの心に裏打ちされた食卓の場がある、などを総合的にひっくるめて和食と解釈しているのであって、単に牛乳がご飯や日本古来のものと合わない、という議論ではないと思います。このような中で、学校給食において食文化をどのように伝えて指導していけばいいのか、指導にあたっての視点や心がけをそれぞれのお立場から伺いたいと思います。まず、学校給食で牛乳を提供することと、和食を推進することの二つは相容れないものなのか、中村先生から分かり易くお話しいただけますか。

## 【中村】

- ・学校給食で牛乳を飲むことと食文化の理解を深めることは矛盾せず、学校給食で牛乳を提供することと、和食の推進とは相容れないものではない
- ・和食が健康にいいのかどうかの検証が始まっている
- ・無形文化遺産は精神文化が評価されたものである
- ・四季折々の変化を食卓に盛り込んで、環境を傷つけず、自然と対立しない和食の食習慣が評価された
- ・自然を尊重して融合する素晴らしい和食を子ども達にしっかり継承しなければならない

学校給食で牛乳を飲むことと、健全な食生活や望ましい食習慣を身に付けて伝統的な食文化の理解を深めることとは矛盾するものではありません。和食の良さは、米飯を主食にどのような組み合わせもできるという幅広さに

あります。したがって、学校給食で牛乳を提供することと和食の推進は相容れないものではないと考えます。

和食が文化遺産に登録された時点で、ラーメン、カレーライスなど、和食や日本食の定義が未だされていません。今、国は京都大学を拠点に、本当に和食が健康にいいのかという大規模な研究と検証に入ろうとしています。

### 資3 ユネスコが認めた「和食文化」のポイント

1. 「和食」は、食の生産、加工、調理や消費に関する技能、知識、伝統に基づく社会的習慣である。
2. 自然資源の持続的な利用と密接に関わる自然の尊重という根本的な精神に関連している。
3. 和食に関する基礎的な知識と社会的・文化的特色は、正月行事にその一典型を見ることができるといえる。
4. 日本人は、新年の神々を迎えるため、餅つきをし、また、縁起ものとしての象徴的な意味を持つ、新鮮な素材を使い、美しく盛りつけられた特別な料理を準備する。これらの料理は、特別な器に盛り、家族やコミュニティが集って食される。地域で採れる米、魚、野菜、山菜等といった自然の食材がよく用いられる社会的習慣である。
5. 家庭料理における適切な味付けその他の「和食」に関する基本的な知識や技術は、家庭で家族が食事を共にする中で伝えられるものである。また、草の根グループや学校の教員、料理のインストラクターも、フォーマル及びノンフォーマルな教育や実践を通じ、知識及び技術の伝承を担っている。



ユネスコ政府間委員会より

大事なことは、和食は無形文化遺産なのです。形の無い遺産すなわち精神文化が評価されたのであって、この和食そのものが健康にいいという話ではありません。今回評価された本当の理由は、環境と対立しない食文化です。日本は海と山が近くて自然の四季折々の変化を食卓に表現し、自然と対立せず融合しながら、お月見にススキを飾ったりして楽しんでいます。環境と対立せず、傷つけない食習慣という意味です。この日本の和食文化を世界に広げたら人類はもっと存続できるかもしれないということで、評価されたのだと私は思います。高い評価を受けた和食を我々は人類のモデルとなる食文化として子ども達にしっかり継承していくべきだと思います。和食は自然を尊重し、融合して、決して対立しないという点ですばらしいのです。

【長島】おっしゃる通りですね。

では白井先生、子ども達は自然に牛乳を飲んでいて、ご飯と合う、合わないということはないとのことでしたが、保護者からそんな話は今まであったのでしょうか。

【白井】

- ・保護者から牛乳とご飯が合わないという声はない
- ・保護者は価格が高くて必要なものは摂らせてくださいという思いがあり、参観日の給食試食会でも納得されている

学校給食に関わって以来、そんな話は保護者からありません。小平市はしばらくたてに近い低温殺菌牛乳ですが、価格が高く保護者に給食費を上げたいとアピールした時も反対は出ませんでした。ということは、子ども達の食事に関して必要なものであれば摂らせたいという思いがあると感じています。

和食という定義がまだないのであれば、何がご飯と合わないのかと逆にお伺いしたいくらいです。子ども達にはいろいろ体験をさせるべきで、大人の都合で決められないと思います。実際子ども達や保護者からご飯と牛乳は合わないと言われるようなことはありません。本校では日曜参観日の学校給食試食会に、普段来られないお父さん、おじいちゃん、おばあちゃんも参加され学校給食を体験されます。皆さん満足して帰られます。



画2 メニュー：ごはん、牛乳、鮭の照り焼き、みそ汁、ほうれん草とかぶのおひたし、みかん  
(提供 小平市立小平第六小学校)

【長島】給食に牛乳が合わないという声はありますか？

【白井】

- ・もともと違和感を持っておられないので、牛乳と学校給食が合わないという声は聞かない
- ・普段からカルシウムの必要性をよく説明している

もともと学校給食に牛乳があることに違和感を持っておられないので、そういう話は聞かなくていいですね。周りの栄養士たちも、牛乳に関してはありませんね。

給食の時間だけではなく、家庭科はもちろん保健体育や理科の学習時間などでも成長に必要な栄養量を摂っていくことを、丁寧に指導して、保護者に向けてもカルシウムの必要性を話していますから。

【長島】大澤先生、学校給食が学校評価対象として位置付けられているのでしょうか。お伺いいたします。

【大澤】

- ・学校給食は教育課程に位置づけられ、指導機会があるので、学校評価を行っている

・昼の毎日3分間(年間12時間)に整理された指導ができれば、子ども達は確実に変わっていく

学校給食は教育課程に位置付けられた教育活動の一環として実施しており、教科等の授業と給食時間の2つ、指導の場があります。指導があれば評価が必要で、ここに学校評価が出てきます。給食時間の指導を毎日3分間すると年間では12時間にもなります。毎日、給食の時間に学校としてきちんと計画された指導ができれば、子ども達は間違いなく給食の時間で成長していきます。

【長島】普段からの指導や対応が大切ですね。中村先生、学校給食の教育的役割についてはいかがでしょうか。

【中村】

- ・子どもの時に仲間と一緒に同じものを食べるという学校給食の平等感はすばらしい哲学である
- ・この平等の哲学のお蔭で戦後の栄養失調も等しく10年程で解決された
- ・糖尿病が減り始めている日本が過剰栄養の問題も、世界に先駆けて解決する可能性も出てきた
- ・学校給食で教育された効果が大きい

子どもの時に、同級生と一緒に同じものを食べるというのは、日本人の食に対する大きな価値観を身に付けるのではないかと考えています。欧米社会では、医者は他の職員とは違うメニューを別の食堂で、経営者や社長も従業員とは別の部屋でVIP用の食事をしますが、日本人は通常、学長、教授、助手、社長、従業員も同じ食堂で同じものを食べています。やはり「同じ釜の飯を食べる」という日本の平等感は、学校給食から生み出されているすばらしい哲学だと思います。貧しい国に国際援助しても、略奪のため餓死が絶えない。しかし日本は給食制度があったから、戦後の貧しい時でも平等に分け与えることができ、略奪もなかったのです。学校給食制度のお蔭で、短期間に子ども達の栄養状態が等しく解決した。

最近のデータでは日本で肥満が減り始めています。肥満を減らした国はまだない中で、糖尿病の発症率も減り始めています。第1、2次世界大戦の時に、人類は世界的な飢餓に悩まされましたが、日本はほんの10年くらいで戦後の栄養失調状態を見事に解決しました。そして今問題になっている過剰栄養の問題も世界に先駆けて日本が解決する可能性も出てきた。昨年の厚労省のデータでは糖尿病も減り始めています。これは学校給食で教育された効果が大きいと思います。そんな話を外国人にしたら、「そんな長寿になれるしくみや社会制度、教育があるなら、なぜ世界にそれを発信しないのか、ぜひ外国にも教えてくれ」と言われました。私は日本のこれからの大

切な役目だと思います。



画3 「みんなで一緒に楽しくいただきます」  
(提供 小平市立小平第六小学校)

【長島】壮大なお話になってきました。給食を担っている立場からは、嬉しい光栄なお話もたくさんありましたね。

では大澤先生、将来を担う子ども達が生きる力を育んで、食をしっかり整えることができるように教育するという視点で、学校給食に期待されるところをお聞かせください。

【大澤】

- ・関わる子ども達の未来を創る指導者として、自信と責任感を持って、その日の給食を提供すれば、子どもたちは驚くほど成長し変化する

私は常々「子どもの未来を創るのが教員の仕事だ」と言っています。1年間に亘る子どもへの教育はとても責任の重い仕事です。しかし「一人一人の子どものかげがえのない1年間の成長に関われることを大きな喜びとしてほしい」と、校長になってからの8年間、ずっと言い続けています。

学校給食の内容は、主食、主菜、副菜、牛乳があり、主食もご飯、麺、パンなどがあってよいのですが、「なぜ今日はこの献立なのか」と栄養士に尋ねた時に、即座に回答できるようにしていただきたい。毎日、「この献立で子どもをどう育てるのか、何が期待できるのか」という根拠を明確にもたないと、ただの食事になってしまう。だから、それだけの自信と責任感をもって、子どもに給食を提供し、指導していただきたいと切望しています。そうすれば先ほどもお話ししたように、子ども達は驚くほど成長して、よりよく変化していきます。

【長島】

まとめ：将来を担う子ども達にとってどうなのかという大局的な視点をふれさせてはならない

- ・成長期の子ども達にとって牛乳・乳製品は不可欠の食品である
- ・日本食・和食・食文化を学校給食の教材として正しく指導、伝達していかなければならない



・成長期の子ども達に対して発達段階を踏まえた「適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること」を目標とする学校給食法の視点を常に踏まえねばならない

#### 資 4 学校給食法 第2条(学校給食の目標)

1. 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
2. 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
3. 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
4. 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
5. 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
6. 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
7. 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

学校給食の基本からぶれないように取り組むことが大切ですね。ありがとうございました。

これまでに貴重なご意見をたくさん伺ってまいりましたが、成長期の子ども達にとって牛乳・乳製品は不可欠

の食品であることを確認しました。成長期に最大骨量を高めて、将来骨粗しょう症にもなり難い体を作って、本当の意味での長寿国を作っていくために給食の担う役割は大きいし、また一方で幅広く日本の食文化や伝統食まで、子ども達に身に付けて学ばせる重要な教育の場面であるということも再確認しました。

世界遺産となった日本食、和食、食文化をめぐって、様々な議論がされている中で、それが誤った方向にいかないように、学校給食を教材として正しく伝えていく必要性があり、その使命を学校給食が担っていることをしっかり踏まえたいと思います。

何より大事なことは、成長期の児童生徒に対して発達段階を踏まえた「適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること」を目標としているという学校給食法に則った視点ですね。そのためには、将来を担う子ども達にとってどうなのかという大局的な視点をぶれさせずに、本日の課題である牛乳・乳製品の役割についても取り組んでいく必要がある、ということでまとめさせていただきます。ありがとうございました。(終)



座談にご参加の先生方(左より)

白井ひで子先生

塚原典子先生

中村丁次先生

長島美保子先生

大澤正則先生

**【編集後記】**座談を終えて、教材としての学校給食の重要性と、自然と融合した和食の素晴らしい文化を再認識するとともに、国の将来を担う子ども達の健やかな成長のための大切な栄養素として、牛乳・乳製品がなくてはならないということも改めて確認しました。

この日本の誇る和食と学校給食を海外にも広げることが、地球を担う世界中の子ども達の健やかな成長につながり、また海外からの素晴らしい食文化を我が国に積極的に取り入れることによって、世界と融合したレベルの高い日本の「食育」が、「子どもの健康を目標」として実践されることに心から期待します。

本号英訳版を、ご希望の方は、当協会事務局までお申し出ください。

本号英訳版(日本の学校給食紹介パンフレットが添付されています)をご希望の方は、送付先住所・氏名・電話・FAX番号・メールアドレス・希望冊数をご記入の上、当協会事務局までFAX又はメールにてお申し込みください。日本の学校給食について、海外への情報発信・情報交換など国際交流のためのツールや指導資料として、ご活用ください。

発行予定: 本年12月 TEL: 03-3357-6755 FAX: 03-3357-6756 E-mail: kaizen@gakkyu.or.jp

本紙記事・写真・図表等の無断複写・複製・転載を禁じます。学校教育現場等で指導に活用される際には、必ず、「転載・引用等許可申請書」(当財団ホームページ掲載)にて、お申し込みくださいますようお願いいたします。指導資料としてご利用の場合は追加発送させていただきますので、お知らせください。

# 韓国の学校給食視察レポート —後編：ソウル市内（小学校）の学校給食—

韓国は、日本の学校給食に倣って学校給食制度を構築してきたと言われています。前号では学校給食の「制度・運営」についてお知らせしました。本号ではソウル市内小学校の学校給食についての取材報告をいたします。

調査団：上西可南子（栄養教諭・山梨県大月市学校給食センター）、嵯峨潤子（同・岩手県久慈市学校給食センター）、松本萬寿美（同・徳島県那賀町相生学校給食センター）、当協会理事

**概要** 期間 2013年11月20日～22日  
訪問先 ソウル市教育庁体育健康青少年課、木雲（モウクン）初等学校、陽東（ヤンドン）初等学校、中賢（ジョンヒョン）初等学校

## 内容

### 1. モウクン小学校（木雲初等学校）



調理の様子

食事はランチルーム形式。人数の都合で2組に分け、時間を変え給食を食べる

木雲小学校では、調理の様子とランチルームを見学しました（実際の給食時には早かったので、食事の様子は見学しませんでした）。

学校給食に使われる食材等の検収は保護者が立ち会おうそうです。配膳は男女別に分かれ、配膳員が盛り付けますが、嫌いな料理をとらない児童がおり、それに対する指導は行われていません。

### 2. ヤンドン小学校（陽東初等学校）

低学年と高学年に分かれて、時差で給食をとっています。モウクン小学校と同様ランチルーム形式で、2グループに分かれて食事します。（12時から1～3年生、13時から4～6年生）配膳、給食の片づけ、掃除までをヘルパーと呼ばれるパートタイマーの配膳員が行います。



配膳は「ヘルパー」と呼ばれる大人が行っている



くぼみがある1枚のプレートに盛り付けられる

<当日のメニュー>

・雑穀ごはん・牛肉とうどんのスープ・いかとブロッコリーのサラダ（コチュジャン）・バターポテト・カクテキキムチ・キウイフルーツ

### 3. ジョンヒョン小学校（中賢初等学校）

学校給食は年間192回実施で無償、子どもたちの将来の健康作りの観点から、エコ給食（無農薬野菜、有機食材使用）を行っています。給食の食事内容の質を高めて、家庭では食べられないような、低塩分、ローカルフードを提供しています。この学校では平成25年9月に栄養・衛生等を学ぶため、日本の学校給食を視察したそうです。



玄関には歓迎のプレートが貼られていた



ここでも、くぼみがある1枚のプレートに盛り付けられる

<当日のメニュー>

・赤いごはん・大根とかぼちゃのチゲ（みそ汁）・豆腐とエビの天ぷら（ケチャップ）・チンゲン菜のごま油和え・キムチ・みかん

## まとめ

日本では、配膳の作業から片付けまで、全て児童生徒が行っていますが、ソウル市の小学校では配膳専門員が行っていました。保護者が給食食材の検品に立ち会ったり、配膳を手伝ったりすることもあるそうです。牛乳は給食の時間ではなく、1時間目の終了後、教室で飲むことが通例のようでした。

地元の食材を使用し、伝統食を重視した献立に配慮していることや、食文化継承のためにキムチを毎回つけていることなど、日本と考え方が共通する部分もありました。

\*以上は、ソウル市内3小学校におけるレポートです。従って、他の郡や市によっては、実態が異なることが考えられます。