

こんにちは。きゅうしょくカンガルー！（奈良の学校給食を考える会）です。
菜種梅雨が明け、夏も近づく八十八夜♪いかがお過ごしですか。
私たちは、おいしい給食&ほんとうの食育をめざして活動しています。

このメルマガは、私たちの活動や奈良県内の給食をめぐる状況をお知らせしたく、
今までの活動の中で連絡先を交換させていただいた方を中心にお送りしています。
メルマガ解除をご希望の方は、お手数ですが、
oishiikyusyoku@gmail.com まで解除希望の旨をお書き添えの上ご連絡ください。

■ ■ もくじ ■ ■

1 ごはんと牛乳の関係を考える

■ 1 ■ ごはんと牛乳の関係を考える

今回は取材をお休みし、ごはんと牛乳の関係について考えてみたいと思います。

戦後、学校給食の主食はパンが中心でしたが、食料自給率の向上や地産地消などを目指し、徐々に米飯給食が広がってきました。2013年度では全国の2019校が給食に毎回米飯を出しています。文部科学省の調査（2013年5月）によると、主食とおかず、牛乳がそろった「完全給食」を実施したのは国公立の小中学校など約3万校で91.5%。このうち全て米飯の学校は7.3%。文部科学省が目標としている「週3回」以上の学校は95.0%を占めました。

このように米飯給食が広がるにつれ、給食の牛乳とごはんの組み合わせに「味が合わない」という声が多く聞かれるようになりました。ただ、単純に牛乳をやめるだけでは、文部科学省が望ましいとしている「1回の給食で300～400mgのカルシウム」を摂取することが難しくなってしまいます。そこで全国で様々な工夫している学校の例をご紹介します。

新潟県三条市では、昨年12月から今年3月の4ヶ月間、試験的に市立小中学校全30校で牛乳の提供をとりやめました。市は「和食文化や地元の農業を学んでほしい」として2008年から和食中心の「完全米飯給食」を実施。それ以降、

保護者らから「米飯と牛乳は合わないのでは」という意見が多くでていたそうです。また、牛乳でお腹がいっぱいになってしまうのではなく、まずは主食やおかずをしっかり食べる習慣をつけてほしいという狙いもあったようです。おかずで豆腐を増やしたり、小魚入りのふりかけや、デザートにヨーグルトを出すなど献立の工夫でカルシウムなどを補強しました。その後、今年4月～9月は牛乳の提供を一旦再開し、牛乳中止期間中の食べ残し量などを検証した上で10月以降の対応を決定します。牛乳中止期間は、給食の食べ残し量が減る傾向がみられたそうです。

三重県熊野市立井戸小学校では、2時間目のあとの休み時間に「牛乳タイム」を実施しています。今から26年前に週5回の給食をパンから米飯に切り替えたときから、牛乳は給食の時間ではなく時間をずらして提供しているそうです。

またお茶どころ静岡県浜松市では、2011年度から米飯の出る日にあわせて年2回、牛乳ではなく地元産のお茶を出す試みをしています。

主食とおかず、牛乳がそろった給食を「完全給食」と呼ぶことから、給食では牛乳を出さなければいけないと誤解されがちですが、法律的にも、文部科学省の見解としてもそのような「義務」はありません。

栄養のことはとても大切です。その上さらに食育という観点で考えた場合、食べ合わせや味の組み合わせも大切な要素です。ごはんとう乳の関係を考えることは「おいしい給食&ほんとうの食育」を目指す上でとても大切なことだと感じます。新潟県三条市の検証結果によっては奈良でも取り組みを検討できるのではないのでしょうか。また奈良は大和茶の産地ですので、地産地消の観点からお茶の提供も考えていきたいと思います。栄養面や安全面、献立の組み合わせ、残食率、調理員さんの労力や材料費など、さまざまなバランスを考えながら、よりよい方法を探っていけたらと思っています。

参考：日本経済新聞（2014年5月15日、7月14日、2015年2月14日）

新潟日報（2015年4月8日）

学校給食と子どもの健康を考える会ホームページ

<http://www8.ocn.ne.jp/~f-and-h/kyusyoku/serial/shimizu/20051001.html>

●来月もお楽しみに♪●

メルマガ発信元 : きゅうしょくカンガルー! (奈良の学校給食を考える会)

E-mail : oishiikyusyoku@gmail.com

facebook : <https://www.facebook.com/oishiikyusyoku>

(メルマガのバックナンバーも順次掲載しています)

事務局 : 生活協同組合コープ自然派奈良内 (奈良市今市町 40-1)
