

学校給食に牛乳は本当にいる？ 食品ロス削減で「選択制」も子どもの「飲まず嫌い」が増える心配



学校給食に牛乳はつきものか…希望があれば、[給食](#)で牛乳を提供しないという「選択制」を、東京・多摩市が9月から導入した。アレルギーなどを除く理由で飲まれず、捨てられてしまう牛乳を減らそうという狙いだ。給食の牛乳をめぐる「米飯と合わない」という議論もあるが、牛乳は成長期の子どもに欠かせないカルシウムが効率よく得られる飲み物。栄養の専門家は「安易に外すべきではない」と指摘する。

* * *

牛乳の「選択制」を始めた多摩市。これまでは牛乳アレルギーなど体質的な理由で飲めない子どもについては、診断書があれば給食で出さない運用をしていた。しかし、牛乳が苦手だったり、親が飲ませたがらなかったりして、手を付けないままの牛乳が少なからず廃棄されている状況があったという。そこで市教委は、成長期に欠かせないカルシウムを摂取できる牛乳の重要性を保護者に伝えたくて、「飲用牛乳停止届」を提出すれば、診断書がなくても学期単位で牛乳を出さない仕組みを始めた。

9月からは市内の小中学校の児童生徒の3%にあたる298人が、牛乳を飲まないという「選択」をした。それまで牛乳の提供をやめていた子どもの数は、1学期は109人だったが、2学期からは3倍弱に増えたことになる。

停止届に書かれた理由で最も多かったのは「飲用による体調不良（乳糖不耐症、下痢、腹痛等）」で243人（教員も含む）。「食物アレルギー」は58人、「特定の食物摂取制限（宗教上や疾病等）」は3人、そして「その他」が75人だった。「正直、これ以上増えてほしくないな、という気持ちがあります」と、同市学校給食センター長の佐藤彰宏さんは話す。気になるのは、食物アレルギーよりも多い「その他」だ。記入が少ないために詳しい理由は不明だが、体調不良といった理由以外で親が「子どもに牛乳を飲ませない」という判断をしたことになる。

佐藤さんは、これから「飲まず嫌い」の子どもが増えてしまうのではないかと心配している。

反対意見なく「選択制」を採択

多摩市が選択制を取り入れたきっかけは昨年8月、市民団体が市[教育](#)委員会に出した陳情書だった。

「牛乳アレルギーの子は診断書を提出することで免除されています。しかし、アレルギーはなくても、牛乳が苦手だったり、体に合わないと感じて飲めない子は必ずいます」団体が市から資料を請求して明らかにした調査結果によると、学校[給食](#)の牛乳の残量は、小学校で約10%、中学校で約13%にのぼっていた。

「その多くは、同じ子供が残しているのが現状です。何とか無駄にしない方法はないかと、多くの市民の方に声をかけ、集会を持ちました。牛乳は要らないのではないかと、という意見も出ました。（中略）少しでも廃棄する量を減らすために、学期の初めに希望をとる選択制が有効ではないかという結論に達しました」（陳情書）

市教委は2回の審議をへて、「牛乳の選択制」の陳情書を全会一致で採択。佐藤さんは、審議に説明委員として出席したが、特に反対の意見はなかったという。

子どもは牛乳を飲みたがった

一方、こんな事例もある。今年 8 月、和歌山市の総合教育会議で「給食の牛乳を減らしてはどうか」という提案が市教育委員から出された。市保健給食管理課長の宗浩二さんによると、背景にあったのは給食の食材費の高騰による給食費の値上がり。和歌山市では週 3 日、米飯を提供しているが、牛乳をふりかけや煮干しに代えることで給食費が抑えられるのではないか、という提案だったという。

自校調理の場合、[給食費](#)は 1 食あたり 282 円、共同調理では 275 円。そのうち 200 ミリリットル入りの牛乳パック代が約 70 円を占める。

「しかし、牛乳をやめて、他の食材でカルシウムを摂ろうとすると、献立の幅が狭くなってしまう。それに牛乳以上にコストがかかる可能性もある。そう回答して、その場は収まりました」宗さんの発言は、新潟県三条市で持ち上がった、ある議論を背景にしたものだった。

米どころである三条市では 08 年度以降、完全米飯給食を実施してきた。そんななかで「ご飯と牛乳は合わないのではないか」という議論が持ち上がり、14 年 12 月から 4 ヶ月間、試験的に牛乳の提供を停止したのだ。

市教委によると、課題となったのは、文部科学省が定める「学校給食摂取」に示されたカルシウムの摂取量（小学生 332 ミリグラム、中学生 452 ミリグラム）を、牛乳なしで達成できるか、だった。

代替食材として煮干し粉やレバー、大豆、小松菜などが活用された。その結果、カルシウムは充足したものの、献立のバラエティーは乏しくなり、おかずも洋風化してしまうという本末転倒の結果となったという。

「牛乳で摂れるカルシウムを他の食材で補うのは難しかった。それに当の子どもたちが牛乳を飲みたがった。そんなわけで、今は給食で牛乳を提供しています」（担当者）



骨は 18 歳までが勝負

骨と健康について研究してきた女子栄養大学の上西一弘教授は、「牛乳は比較的手軽にカルシウムが摂れる、とてもよい食品です。子どもたちにとって、学校給食の牛乳が担っている役割は非常に大きい」と指摘する。

上西さんによると、小学校から中学生にかけては「発育スパート」と呼ばれる時期で、骨の発達に最も重要な時期。そのため文科省は、一日に必要なカルシウム量の 50%を学校[給食](#)で提供するように基準を設定している。

「小学校のときに第 2 次成長期に入ることを考えれば、入学前から牛乳を飲む習慣をつけておいたほうがいい。さらに、学校から帰って 1 本、そして休日にも牛乳を飲む。学校給食だけではカルシウム摂取量は十分ではありませんから」

上西さんは、親の安易な判断が、子どもの未来に大きな影響を与えかねないと強調する。この時期に十分なカルシウムを摂取できないと、骨が大きく、丈夫に成長できない。そしてそのツケは高齢になったとき、骨粗しょう症や骨折となって現れる可能性がある。「若いときにどれだけカルシウムを骨に『貯金』できるかが、老後の生活の安心につながります。なので、ある意味、18 歳までが勝負なんです」

年々膨れ上がる社会保障費をどうねん出するかが大きな課題となっているが、牛乳はそれを抑制する可能性を秘めていると、上西さんは言う。「高校では牛乳が出ないので、カルシウム摂取量は牛乳 1 本分、きれいに減る。学校給食で牛乳を出さないなんて議論よりも、高校でも牛乳を出そうという議論をしてほしい」

（AERA dot. 編集部・米倉昭仁）

2023/10/26/ 11:00 （AERA digitalより一部抜粋）