

福島民友

学校給食の飲み物なぜ牛乳？ カルシウム摂取量重要、小魚上回る吸収効率

1/13(火) 12:00 配信



新学期が始まり、学校生活の楽しみの一つとなっている給食。ただ福島県内の市町村教委には、「学校給食で提供される飲み物はなぜ牛乳なのか。別の飲み物に変えてほしい」といった声が複数、寄せられているという。確かに、米飯の日もパンの日も、飲み物はいつも牛乳だった。なぜなのか。

「小中学生の時は、白米と牛乳は合わないと思いながら飲んでいた」。JR 福島駅前前で話を聞いた福島商高3年の生徒は打ち明ける。白米と牛乳を一緒に食べず、「牛乳を飲み干してからご飯を食べていた」という。一方、福島市の福島一小1年の児童は「給食の牛乳が楽しみ」と笑顔を見せる。

学校給食で牛乳を飲む子どもたち。給食の飲み物はなぜ牛乳なのか＝福島市・福島一小

本県には牛乳以外の飲み物を提供した事例があった。喜多方市の熱塩小（現・熱塩加納小）は2000年代前半、給食でお茶、放課後に牛乳を飲む取り組みを行っていた。当時を知る学校関係者は「栄養士の先生が和食中心の献立を作っていた。和食に牛乳は合わないという考えがあったのだろう」と推測する。

「強制ではない」

学校給食の実施について定めた「[学校給食法施行規則](#)」では、給食を3種類に分類し、その全てにミルクが含まれる。つまり、法律で学校給食にミルクがセットとして記載されているのだ。ところが、文部科学省の[担当者](#)は「（施行規則の記述は）類型だ」とし、牛乳の提供は必須ではなく「文科省として牛乳の提供を強制してはいない」と説明する。では、なぜ多くの学校で給食に牛乳が出されているのか。謎を解く鍵は、同省が定める栄養の摂取基準にあった。

児童または生徒1人1回当たりの
学校給食摂取基準

区分	基準値			
	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
カルシウム (ミリグラム)	290	350	360	450

文部科学省「学校給食実施基準」より作成

学校給食のカルシウム摂取基準

摂取基準を基に、各学校の[栄養教諭](#)らが献立を作成する。牛乳に含まれるカルシウムはコップ1杯（200グラム）当たり220ミリグラムと多い。限りある予算の中で摂取基準を満たす必要がある学校給食では、牛乳の[代替品](#)を探すのは容易ではなかった可能性がある。14年には、新潟県三条市が試験的に牛乳の提供を取りやめて代替食品で対応したが、給食に牛乳は必要と結論付けた。担当者は「牛乳がなくても栄養基準を満たすことは可能だったが、献立や食材の固定化を招いた」と説明する。郡山女子大家政学部の伊藤央奈（てるな）准教授は「牛乳や乳製品に含まれるカルシウムは、小魚や野菜などより吸収効率がいい」と利点を説明し、「人の骨量は20歳でピークを迎える」といわれる。

それまでのカルシウム摂取量が重要だ」と指摘する。成長期の体をつくる栄養を基準に作られていた学校給食。牛乳はカルシウム摂取量を支える大切な役割を担っていた。

(令和8年1月13日(火)福島民友新聞ホームページより一部抜粋)