



牛乳は日本人の体質に合わないという誤解も多いようですが、日本人の体格は70年前と比べると、14歳男児の全国平均の身長は18cmも伸びました。

1946（昭和21）年、戦後の学校給食が始まりました。深刻な食糧難でみながその日の食べ物に苦勞していました。せめて子どもたちにはきちんと食べさせたい、が国じゅうの願いでした。それを受けて海外から小麦粉や脱脂粉乳の食糧支援が学校給食用に届くようになりました。当時、保健体育審議会の学校給食担当委員であつ

た母・香川綾が研究指定校に出向いて給食導入後の感想を校長先生に聞くと「肌がきれいになって授業を集中して聞いていられるようになった。脱脂粉乳はすごいですね」ということでした。その後は

牛乳に移行しますが、この実体験からそれまでの日本人の食生活に決定的に不足していたのは牛乳・乳製品であることに気づきます。牛乳に多く含まれるカルシウムとビタミンB<sub>2</sub>は骨の材料になる、皮膚の代謝を促すなど、成長に関与する栄養素です。これが四群点数法（15<sup>1</sup>）の根幹になりました。

しに

香川芳子 女子栄養大学学長

日々の暮らし

戦後の学校給食が  
子どもの体格を  
成長を促してきたのです