

Frokostordning på Japans skoler har stor andel i den lave andel af overvægtige børn

日本の学校給食は子どもの肥満率の低さに大きく貢献している

日本では、ほぼすべての小学校で給食が普及している。OECD 加盟国や EU 加盟国の中で、日本の子どもたちが最も肥満の少ない国であるのは、日本の子どもたちが毎日健康的な食事を食べ、子ども同士で配膳もし合っているからである。給食政策に関して、デンマークは、日本から何かを学べるだろうか？

(大阪市立瓜破東小学校の様子)

「いただきます!」。24 人の日本の小学生が、これから食べる食事への感謝の気持ちを込めて、一斉に叫んだ。子どもたちは全員 10 歳で、制服に身を包んでいる。頭には髪の毛が食事に入らないようにシェフハットをかぶっている。暑い夏の教室で、児童たちは洗ったばかりの手で茶色い木製の学校の机にきちんと座っている。クラスの半数の子どもたちは、給食着を着てフェイスマスクをし、その日の昼食を大きな鍋や魔法瓶から回収し、黒板脇の長いテーブルに一人分ずつきれいに並べたところだ。日本の教育システムにはグループワークがないとよく言われるが、ここではチームワークが最優先される。配膳の場では先生はほとんど登場しない。大阪市立瓜破東小学校の 4 年生たちは、これまで数え切れない回数、この配膳を繰り返してきたことは明らかだ。給食は私が訪れた日本の学校に限ったことではない。全国 19,000 校の小学校のほぼ 100%、5,000 校の中学校の 80%近くで、同じ手順が毎日午後 12 時半頃に行われている。

日本の学校給食法もまた、食べ物がどこから来るのか、衛生的な方法で健康的な食事を作る方法を子どもたちに教えることを基本としている。これは日本語で「食育」と呼ばれ、「食を育む」という意味がある。毎月献立が決められ、今日のご飯、海藻サラダ、豚肉の味噌汁、キャベツ、玉ねぎ、マッシュルーム、にんじん、ねぎ、それに赤ランプフィッシュの半身と、デンマークでおなじみのサイズの牛乳が出される。子どもたちに栄養バランスのとれた食事を摂ってもらうことを目的に、栄養学の専門家が厳選した食材について書かれた献立表が配られ、児童たちは細心の注意を払う。昼休みと授業は一体化している。

学校給食の栄養基準は「学校給食法」という法律で定められている。「この基準は、子どもたちの栄養素摂取量の調査に基づいて作成されたもので、その結果、学校給食に不足しがちな栄養素が十分に含まれるように基準が定められています。この基準に従って給食が計画され、提供されることで、子どもたちは適切な栄養を摂取していることがわかります」と女子栄養大学の石田裕美教授(給食栄養管理研究室)と中西明美准教授(学校給食・食育研究室)は言う。

栄養面だけでなく、この国の学校給食法は、健康的な食事が知性や道徳心さえも育むのに不可欠であるという考えに基づいている。この法律には社会的、教育的な側面もある。児童たちは他人と

分かち合い、一緒に食べ物に感謝を示すことを学ばなければならないからだ。そのため、料理を取り分けるのは児童たちで、黒板のそばに配膳台がありそこに料理が並べられる。

すると、子どもサイズのプラスチックの箸が、素早く日常的に動き出す。配膳の時は活気のある雰囲気だったが、食事が始まると教室では集中して食事をしている。「味噌汁のおかわりは？ ご飯のおかわりは？」と、先生がクラス全員の名前を挙げて尋ねる。朝食が少なすぎた子どもたちは、すぐに手を挙げる。教室の窓の一番近くに座っているのは、小学校 4 年の羽丘莉莉さん。彼女は学校で給食を食べるのが大好きだ。「デザートイチゴを食べるときが一番うれしい」と顔全体を輝かせながら言う。その隣では土屋春馬くんが、遊びに行く前に腹ごしらえをしている。学校で毎日給食が出ることについてどう思うかと尋ねると、彼も微笑んだ。「大好きです。好きなのはカレーライスです」。

Skolefrokost reducerer overvægt blandt japanske børn

学校給食が日本の子どもたちの肥満を減らす

2016 年、デンマークの 5 歳から 19 歳の子どもの 25%が肥満だったのに対し、日本の肥満率は 14%に過ぎない。実際、ユニセフの報告書によれば、OECD 加盟国および EU 加盟国 41 カ国の中で、日本は最も肥満の子どもが少ない国である。日本の子どもの肥満が少ない主な理由は、1889 年から続く学校給食制度にあると筆者は考える。

筆者の調べによると、日本の学校給食制度は、文部科学省が定めた法律に基づいて、各都道府県の教育委員会が運営している。この制度の目的は、適切な栄養摂取を通じて日本の子どもたちの健康を維持・増進するとともに、子どもたちに食事の大切さについて理解を深めさせ、健康的な食習慣を身につけさせることにある。

日本の学校には栄養士がいることが多く、献立を考えるのを手伝ってくれる。「これらの栄養専門家は、太りすぎの子どもへの個別指導、給食の管理、肥満や食物アレルギーを持つ子どもへの個別ケアや栄養指導を行っています。さらに、栄養教育(日本語では食育)は通常の学校のカリキュラムの一部でもあります。学校給食によるきめ細かなモニタリング、栄養教育、適切な食事摂取の組み合わせは、健康を維持する上で重要な要素です」と石田教授らは言う。

「学校給食のオペレーション管理は学校給食法に明記されている以下の目的を達成する一助となっている一方で、学校給食の充実をはかることにも貢献している」と石田博美教授と中西明美准教授は言う。

【学校給食の目的】

- 1 十分な栄養を摂取することにより、児童生徒の健康の保持増進を図ること
- 2 児童生徒が日常生活の中で食事に対する正しい理解を深め、健康的な食習慣を身につける判断力を強化すること

10 kroner om dagen for sund og nærende mad

健康的で栄養価の高い食品に 1 日 10 クローネを支給(クローネはノルウェーなどの北欧の通貨で 10 クローネ=150 円ほど)

日本の文部科学省によると、2022 年、小学校の子ども 1 人あたりの給食費は年間約 2,100 デンマーク・クローネ(31,402 円)、中学校の給食費は年間約 2,500 デンマーク・クローネ(37,384 円)だった。つまり、1 食あたり約 10 デンマーククローネが家庭の負担となる。給食制度は、国や地方自治体が運営費を負担し、保護者は食費のみを負担するシステムになっている。日本では、保護者が支払う約 10 クローネで、健康的で栄養価の高い食事が得られる。通常、米飯、若干のタンパク質、野菜、スープ、果物、牛乳で構成されている。

この制度の本来の目的は、貧しい子どもたちに無料で食事を提供することだった。第二次世界大戦後も、多くの子どもたちが飢餓状態にあった。第二次世界大戦後でさえ、多くの子どもたちが飢えていたため、給食の再開は子供たちの 1 日の摂取カロリーの大半を占めるようになった。「第二次世界大戦後の学校給食の再開は、子どもたちの身体発達を著しく向上させた」と石田教授らは言う。

調査によると、日本の子どもたちが学校のある日と休日に食べるものには違いがあり、日本では学校は子どもたちの栄養に責任を持つことを恐れず、義務だと考えている。「日本では、給食は小学生や中学生が適切な栄養を摂取できるようにするために重要な役割を果たしてきた。これは、給食を食べる日と食べない日を比較すればわかる。日本の給食を実施している学校は、すべての児童・生徒が同じ基本的な食事を受けられるようにしており、それぞれの児童・生徒の選択によって運営されているわけではありません」と、石田教授と中西准教授は言う。デンマークでも、資源に恵まれない家庭の子どもたちは、資源に恵まれた家庭の子どもたちと同じように十分な栄養を摂っていないという調査結果が出ている。

日本の学校給食は、貧しい家庭の子どもたちにも十分な栄養を保障している：「世帯収入が子どもの栄養摂取量に与える影響に関する研究では、子どものタンパク質摂取量と世帯収入との間に正の相関関係があることが確認されている。しかし、低所得家庭でもタンパク質の摂取が不十分なケースはないことも指摘しておきたい。石田教授らは、「これは、学校で昼食をとることで、タンパク質不足を避けることができるからかもしれません」と言う。そして、日本の子どもたち全員に肥満の問題があるわけではなく、特に日本の女子の間には別の問題もある。「皮肉なことに、現在の日本の栄養問題は、若い女性の痩せすぎ(ライトウェイト)である。その割合は他の先進国よりも高く、増加傾向にある。どうやら、スリムになりたいという願望や体型不安が、食べる量を減らす結果になっているようです」と、石田教授らは言う。

Debatten om skolefrokost i Danmark

デンマークの給食論争

筆者がデンマークで子ども時代を過ごした 1990 年代、お弁当は用意しなければならない義務のある悲しいもので、そしてそれは時には捨てられていたことを覚えている。冷蔵する方法がなかったため、ハムやイタリアンサラダは結局、デンマーク語と算数の本の中に挟まれた袋の中でぺちゃんこに押しつぶされてしまった。加えて、いつも活発な子供たちがいて、匂う食べ物を持ってきたかわいそうな子供をいじめることをためらわなかった。

母がお弁当を作る暇がないときは、私は 20 クローネを与えられ、フレンチドレッシングをたっぷりかけたホットドッグや、脂肪が滴り落ちるステーキサンドイッチ、とろけるチーズと業務用ハムを挟んだ白いトースト、砂糖入りのレモネードを出す食堂で過ごすことになった。高学年になり、「お弁当はもういらぬ」と母に言えるようになると、私たちは学校を抜け出し、昼休みのほとんどをスモウルム・センターで過ごすようになった。私たちはラッキーで自由だと思った。糖分でハイになったが、またすぐにお腹が空いてしまった。デンマークの多くの小学校ではそうだった。そして、デンマークでは今現在でも同じなのだ。2019 年に発表された研究によると、子どもたちが学校でお腹を空かせることが多いのは、十分な食事がとれないからであり、それが子どもたちの健康状態や集中力に影響を及ぼしているという。

デンマークの政治家たちは何度か、デンマークの小学校で健康的な給食プログラムを実施しようとしてきた。歴史的には、1800 年代後半から社会民主党が最も激しく戦い、最近では社会自由党と穏健党がこの提案を主導している。オルタナティブ党、Enhedslisten、SF、デンマーク人民党もデンマークの学校での給食に前向きである。

2 月、デンマーク社会民主党のマルティン・リデゴー党首は、家庭の台所で子供のお弁当を作りながら、スウェーデンとフィンランドは長期的には学校給食が子どもたちに生涯教育を与え、労働市場における失業率も下げることが示していると主張した：「このような素晴らしい学習環境と教育法を想像してみてください。健康的な習慣を導入することができ、スウェーデンやフィンランドでそうであったように、数年後に子どもたちを見ると、より良い教育を受け、労働市場への貢献も増しているのです」とリデゴー氏は TV2 にそのように語り、彼はまた、デンマークの親たちのお弁当作りの負担を軽減することも望んでいる。急進党の提案は年間 33 億デンマーク・クローネに上り、税金で賄われるという。

急進党の提案は、日本の保護者が子ども一人当たりを支払う金額とほぼ同じであり、そして忘れてはならないのは日本の賃金はデンマークの賃金よりもかなり低いということだ。「食べ物は幸福と学習の両方にとって非常に重要であり、したがって学校給食は、デンマークの公立学校に存在する健康格差に最大の効果を持つ可能性のあるツールの一つである」と穏健派の子どもスポークスマ

ンであるラスムス・ルンド・ニールセン氏は Radio4 に、デンマークの学生のためのスキームは任意であるべきと考えていると主張する。

しかし、2 人の研究者によれば、日本の政治家のほとんどが賛成していると考えている日本とは異なり、デンマークでは学校給食に政治的な猛反対がある。社会民主党、自由党、デンマーク民主党、保守党、自由連合は、休み時間に子どもが何を食べるかは家族が自分で決めるべきだとして、この提案に同意しない態度を示している。自由連盟のヘレナ・アートマン・アンドレセン教育スポークスマンは TV2 の取材に対し、「この提案は、自由連盟が保護者の仕事と見なしていることのどこまでを学校が行うべきか、という大きな議論につながると思います。子どもたちのお弁当を作るのは学校の仕事でしょうか？いいえ、そうあるべきとは思いません」。

日本では、ヘレナ・アートマン・アンドレセン氏が概説するシナリオとは異なる見方を親たちはしている。「学校給食は国や地方自治体の予算でもあり、学校だけがこの制度に責任を負っているわけではありません。一般的に、保護者は給食制度を今後も現状維持することを支持しています」と、石田教授と中西准教授は言う。この研究者たちによると、その理由のひとつは、学校から献立や栄養についての情報が送られてくるため、保護者は自分の子どもが毎日何を食べているのかを知ることができる。また、各学校では給食委員会が定期的に開かれ、給食に関する保護者の意見を聞くことができることだと言う。

デンマークの議論における給食反対の典型的な論拠は、昼食は家族で食べるものだというものだが、デンマークの研究者の多くは、デンマークでは歴史的に、学校の授業時間中に国費で給食を食べることが汚点となってきたことも指摘している。「現在の日本では、少子化が進み、世帯間の所得格差が拡大していることから、保護者の給食費を免除する自治体が増えている。この動きを支持する政治家も多い。食料自給率の低い日本では、学校給食の食材に地場産の農産物を使うことも積極的に推進している。学校給食は地域の農畜産業を守り、地域の食文化を振興することにもつながりますから、そういう観点からも学校給食を支持する政治家は多いと思います」と石田教授らは言う。

大阪市立瓜破東小学校の教室に戻ると、日本人の児童たちが食事に感謝し、その週の担当教師が責任を持って皿と箸を学校の厨房まで運び、スタッフチームが食器を片付ける。各児童は、マンガの主人公が描かれたプレースマットを自分で取り上げる。毎日洗いたてのランチョンマットを持参するのは、児童とその家族の責任である。午後の授業の準備。子どもたちがお腹を空かせるまで何時間もかかる。