

---

## L'évolution du comportement alimentaire au Japon

Jane Cobbi

### Abstract

In order to understand the Japanese attitude toward Western food practices, it is useful to study its introduction in Japan from a historical point of view. Some innovations in this field are due to the initiative of the Japanese government or even to the Meiji emperor himself, and have been applied through collective ways like the army and school lunches. In this paper have been quoted examples concerning mainly the meat and milk consumption.

### Résumé

Pour comprendre l'attitude des Japonais à l'égard des pratiques alimentaires occidentales, il est utile d'en connaître le contexte historique. Certaines innovations, dues à des initiatives gouvernementales, voire à la personne même de l'empereur Meiji, ont été appliquées par l'intermédiaire des collectivités comme l'armée et les cantines scolaires. Les exemples relevés dans cet article concernent principalement la consommation de viandes d'élevage et de produits laitiers.

---

### Citer ce document / Cite this document :

Cobbi Jane. L'évolution du comportement alimentaire au Japon. In: Économie rurale. N°190, 1989. pp. 41-45;

doi : <https://doi.org/10.3406/ecoru.1989.3963>

[https://www.persee.fr/doc/ecoru\\_0013-0559\\_1989\\_num\\_190\\_1\\_3963](https://www.persee.fr/doc/ecoru_0013-0559_1989_num_190_1_3963)

---

Fichier pdf généré le 08/05/2018

## L'ÉVOLUTION DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE AU JAPON

Jane COBBI\*

### Résumé :

Pour comprendre l'attitude des Japonais à l'égard des pratiques alimentaires occidentales, il est utile d'en connaître le contexte historique. Certaines innovations, dues à des initiatives gouvernementales, voire à la personne même de l'empereur Meiji, ont été appliquées par l'intermédiaire des collectivités comme l'armée et les cantines scolaires. Les exemples relevés dans cet article concernent principalement la consommation de viandes d'élevage et de produits laitiers.

### Summary :

#### EVOLUTION OF FOOD HABITS IN JAPAN

In order to understand the Japanese attitude toward Western food practices, it is useful to study its introduction in Japan from a historical point of view. Some innovations in this field are due to the initiative of the Japanese government or even to the Meiji emperor himself, and have been applied through collective ways like the army and school lunches. In this paper have been quoted examples concerning mainly the meat and milk consumption.

Le Japon, dans le domaine du comportement alimentaire, a une histoire très particulière, dont le tournant majeur était déclenché il y a 120 ans, par la décision gouvernementale d'accéder à la modernisation par toutes les méthodes techniques et culturelles que l'Occident mettait à sa disposition. La position radicale d'une élite, qui prenait appui sur celle de l'empereur Meiji, allait entraîner, par ricochets, une foule de changements dans les modes de vie, et dans tous les domaines de la vie matérielle : adoption du costume européen par les hauts fonctionnaires sur la demande du gouvernement désireux de réduire les dépenses somptuaires (1872), introduction du mobilier à l'occidentale (armoires, lits, chaises et tables hautes), de l'habitation en dur, etc. Mais les changements les plus profonds devaient toucher aux pratiques alimentaires, et jusqu'au concept de "comestible" lui-même. Nous allons voir, en effet, que la chair de certains animaux, jusque là considérés comme sacrés, n'a commencé à être consommée qu'à la fin du siècle dernier, que la consommation du lait de vache et de ses dérivés est le fruit d'une véritable politique alimentaire, menée par l'intermédiaire des cantines scolaires, et qu'enfin l'influence américaine d'après-guerre a également contribué à orienter l'alimentation des Japonais vers une plus grande variété et une ouverture sur des pratiques alimentaires nouvelles.

Dans ce pays où, à la différence de la Chine, l'élevage du porc ou de la volaille était pratiquement inconnu, on peut parler d'une véritable aversion pour la consommation des animaux domestiques, aversion extrêmement forte, dont la littérature porte témoignage : ainsi, un écrivain connu de l'époque Meiji, Katayama Sen, note dans son autobiographie : "Né dans une ferme, j'ai été paysan. Notre famille avait un bœuf, indispensable aux tra-

voux des champs, et nous l'aimions comme l'un des nôtres. Je travaillais derrière lui, et je gagnais ma vie par son labeur. J'étais tellement marqué par cet attachement que je ne voulais jamais manger de la viande" (vers 1900, cité par Shibusawa, 1955). Bien des récits attestent que les animaux domestiques étaient traités avec les plus grands égards. Les animaux que l'on élevait à la ferme étaient essentiellement des bêtes de trait, cheval et bœuf ; le premier, dans les régions centrales et septentrionales, le second surtout dans les régions méridionales. Ces animaux étaient très choyés : l'étable ou l'écurie était placée sous le même toit que le foyer domestique, à proximité de la cuisine, et du côté le plus ensoleillé de la maison. Comme celle des humains, leur maladie entraînait, de la part des voisins et des parents de leur propriétaire, une "visite de compassion" (*mimai*), toujours accompagnée de cadeaux destinés à l'animal : fourrage, millet, etc. En cas de décès, leur propriétaire organisait une séance rituelle où un culte était élevé pour le repos de la bête, et là encore l'entourage apportait des "cadeaux funéraires" (*kōden*), comme pour la perte d'un membre de la famille. On considérait comme tout à fait inhumain et impur de se nourrir de la chair de ces animaux qui n'entraient d'ailleurs pas dans la catégorie des aliments. Leur abattage était officiellement prohibé, et on relève bien des cas de répression de ce type de crime qui, pensait-on, attirerait le malheur sur toute la communauté. En 1869 par exemple, dans la localité de Hachijōjima, peu éloignée de Tokyo, dix personnes étaient brûlées pour avoir tué et mangé un bœuf. Si un petit nombre de Japonais en contact avec les Européens près de Nagasaki, et quelques étudiants d'Osaka consommaient de la viande de bœuf en 1855 (témoignage de l'écrivain Fukuzawa Yukichi) (1) l'ensemble de la population y restait complètement fermée. Considérant que "la viande a

\* Chargée de recherches au CNRS en ethnologie du Japon, UA 1069 "Études japonaises" (CNRS-Collège France, Paris).

1. Fukuzawa Yukichi, *Seiyō Ishokuju*, 1867.

des qualités nutritives qui aident à se maintenir en bonne santé et qui fortifient le sang” (2), le gouvernement décida d’encourager la consommation de la viande de bœuf, en créant en 1869 une Beef Company dans le quartier de Tsukiji, où était installé le marché de la Ville de Tokyo. Mais c’est l’empereur qui donna l’exemple de façon décisive, en 1872, en goûtant lui-même de la viande de bœuf, et en déclarant qu’il en aimait le goût. L’élite s’y essaya alors et vers 1880 il était devenu élégant d’en consommer, dans les nouveaux restaurants qui en firent leur spécialité : on en faisait cuire des tranches très fines dans de la sauce de soja, légèrement sucrée pour en atténuer l’odeur. Ce type de préparation, connu sous le nom de **sukiyaki** aujourd’hui, était alors appelé **gyū-nabe** ; il s’appliqua ensuite à d’autres viandes comme le porc, le cheval et le poulet. C’est encore l’empereur Meiji qui voulut que tout repas officiel servi au Palais Impérial fût conçu à la manière occidentale, et particulièrement à la française : il inaugurait ainsi une pratique qui est, depuis, restée toujours vivace au sein de la famille impériale, à l’égard de visiteurs venus des quatre coins du monde (3). A la même époque était adoptée dans la marine une conception toute britannique de la nourriture, pendant que l’armée de terre voyait ses repas “enrichis” des éléments nouveaux que l’Occident avait fait connaître : pain, lait, etc., au point que l’ordre fut donné en 1920 de servir une fois par semaine un repas à base de pain (et non de riz) dans les garnisons (Shibusawa, 1955). Les efforts considérables accomplis alors visaient non seulement la consommation, mais également la production de ces aliments nouveaux. Ainsi la bière de houblon, importée de Grande-Bretagne à partir de 1868, puis d’Allemagne à partir de 1871, commença à être produite par les Japonais dès 1873, et une marque de bière japonaise remporta une médaille d’or à l’Exposition Universelle de 1889, à Paris.

Fermement convaincu de l’utilité d’occidentaliser l’alimentation, le gouvernement se mit surtout en devoir d’encourager par tous les moyens la production et la consommation du lait. Depuis la fin de l’époque féodale des Togukawa, les intellectuels avaient une notion des qualités nutritives du lait enseignées par la médecine occidentale, appelée alors “science hollandaise” (**rangaku**), et il fut assez vite acquis aux responsables que l’absorption régulière de lait frais pouvait être une condition majeure du bien-être physique général. Dès 1869, le Bureau du Commerce commença à produire du lait grâce à l’acquisition des vaches et de l’installation laitière rachetées à un Anglais de Yokohama. En 1872, le ministère de l’Education fit publier des ouvrages démontrant que la viande et le lait de vache, loin d’être considérés comme malsains, étaient déjà consommés dans l’Ancien Japon (4). L’utilisation de produits laitiers en tout cas n’était pas inconnue alors, mais elle n’était pratiquée que dans l’aristocratie, et réservée à des fins thérapeutiques, apprises de la Chine. A l’époque Heian (VIII<sup>e</sup>-XII<sup>e</sup> siècle), l’empereur et son entourage connaissaient les vertus de certains produits laitiers, mais leur consommation se trouvait limitée à cet usage médicinal. C’est également pour des usages médicaux que les shoguns du XIX<sup>e</sup> siècle, intéressés par la production de lait et de beurre, ont tenté de croiser des taureaux importés de Hollande, du Portugal et de l’Inde, avec des vaches japonaises, qui donnaient un lait tout à fait

insuffisant. Aussi, lorsque les provinces étaient initiées à leur tour au lait, celui-ci y fut très longtemps considéré comme exclusivement réservé aux malades et aux bébés. L’introduction du biberon vers 1880 permit d’utiliser le lait de vache comme substitut du lait maternel, sous le nom de “pas besoin de nourrice”. L’absence de produits laitiers dans la tradition alimentaire des Japonais s’expliquerait, selon certains auteurs (Goody, 1982), par la prédominance des graines de soja qui fournissent des éléments nutritifs équivalents ; pour d’autres, elle serait due à une déficience en lactase : les Asiatiques ne digèreraient pas le lait à partir de l’âge de six ans, leur intestin ne produisant plus alors l’enzyme indispensable à la digestion du lactose (Anderson, 1979). Or, sans que le soja ait été véritablement détrôné, et malgré cette intolérance présumée à l’égard du lactose, dont le taux est encore plus élevé dans le lait frais que dans ses sous-produits (Mac Cracken, 1971), les Japonais se sont mis à consommer très vite du lait frais, et n’ont montré d’abord de résistance qu’envers le beurre et les fromages : on peut être surpris à juste titre, par cette “intégration” des produits laitiers dans leur alimentation quotidienne. Poursuivant son action, le gouvernement de Meiji imposa une réglementation sanitaire qui eut pour premier effet la livraison de lait à domicile, dès 1881 dans Tokyo. De là est née la coutume de distribuer le lait en portions individuelles de 1,8 dl (correspondant à l’unité de volume traditionnelle le **go**), contenues dans des bouteilles de verre déposées devant chaque habitation. Cette habitude de livraison matinale de lait, étendue aux localités les plus reculées, est restée très vivace partout jusqu’au début des années 1980, et persiste encore malgré les conditions modernes de traitement, de réfrigération, et de transport. Elle garantit la mise à disposition d’une dose quotidienne de lait frais au petit déjeuner, que celui-ci soit conçu à l’occidentale (thé ou café accompagné de toasts, œufs, légumes crus) ou à la japonaise (riz, potage au soja fermenté, légumes salés, poisson grillé, œuf cru, etc). Une mesure décisive devait contribuer à introduire le lait dans le régime alimentaire des Japonais : la création des cantines scolaires vers 1932. Après la dernière guerre, l’aide américaine (en conserves et en lait en poudre) permettait dès 1947 de distribuer soit du lait seul, soit du lait plus une “nourriture d’accompagnement” aux écoliers, ceux-ci apportant leur ration de riz cuit, préparé dans leur famille. Grâce à l’opinion publique, le programme de fourniture alimentaire dans les écoles était conservé après l’interruption de l’aide occidentale consécutive au Pacte de Paix (1951). Une loi promulguée en 1954 sur les repas scolaires posait le principe que le repas dans l’école fait partie intégrante des activités éducatives, assure le développement physique et mental des élèves (conformément au but du système scolaire moderne introduit au début de l’époque Meiji), “tout autant qu’il permet de tester les habitudes alimentaires du peuple japonais.” Un rôle très important était donc attribué aux pratiques alimentaires acquises à la cantine, censées influencer la vie familiale et même la vie sociale après la scolarisation. De fait, le menu des repas scolaires commençait dans les années cinquante à ressembler à un repas complet — en termes de nutrition — grâce à l’approvisionnement régulier en lait, en céréales (alors sous forme de pain) et en nourritures d’accompagnement, de nature variée. Dans le même temps était relevée une amélioration croissante du régime

2. Recommandations diffusées par le Bureau de la Préfecture de Tsuruga en 1872. In Shibusawa, 1955.

3. Communication orale du Professeur Yoshida Mitsukuni.

4. “Gyū-nyū-Jō” et “Tochiku-Kō”, par Kondō Hōju, 1872.

national, qui était jusque-là surtout riche en hydrates de carbone et pauvre en protéines animales. La consommation de lait par an et par personne était évaluée à 10,7 kg en 1960, et à 35,2 kg en 1986 (chiffres du ministère de l'Agriculture, publiés dans Japan International Agricultural Council). Grâce à la fourniture quotidienne de produits laitiers dans les cantines scolaires, la consommation annuelle par élève a elle aussi augmenté considérablement : de 37,5 kg en 1965, elle est passée à 67,8 kg en 1986 (lait et sous-produits compris).

Les conséquences de ces nouvelles habitudes alimentaires sur la physiologie générale des jeunes sont elles-mêmes l'objet de mesures très précises enregistrées dans des tableaux d'évolution publiés régulièrement par le ministère de l'Education. Ces chiffres sont représentatifs de l'évolution d'ensemble, car tous les enfants sans exception sont scolarisés, presque tous prennent leur déjeuner à l'école (93,6 %, soit 16,38 millions sur 17,51 millions d'élèves en 1984), surtout dans les écoles primaires : 99,5 % des élèves du cycle élémentaire, et 82,2 % des élèves du secondaire premier cycle prennent le repas de midi à la cantine scolaire. L'Association nationale pour le bien-être à l'école donne, dans des rapports récents sur le programme des cantines scolaires, les normes de composition des repas servis aux enfants : pour chaque enfant de 6 à 11 ans : 206 g de lait frais, soit un apport de 122 calories (sur 650 à 750), et de 6 g de protéines (sur 27 à 31 grammes), ce qui en fait la deuxième source de protéines animales, la première source venant de 6,4 g à 8,3 g d'œufs, viandes, volailles ou poissons ; pour les enfants de 11 à 15 ans : 309 g de lait frais, représentant un apport calorique de 182 sur  $\pm$  920, et un apport protéinique de 9 g sur 38 g. Si les chiffres concernant le lait sont exactement les mêmes dans les deux rapports consultés de 1976 et 1985, les diverses nourritures dites d'accompagnement subissent peu de variations. Mais le dernier rapport révèle un changement considérable dans la catégorie de l'élément de base du repas : le riz vient y reprendre la place que le pain avait commencé à occuper au milieu des années cinquante. Ceci fait suite à une politique globale visant une plus grande consommation de riz, pour résoudre le problème de la surproduction rizicole des dernières années. Cette tendance, apparue à la fin des années soixante-dix, se traduit depuis 1985 par une fréquence de deux repas hebdomadaires basés sur le riz dans 43 % des établissements scolaires, et de trois repas en riz dans 38,5 % d'entre eux. S'il essaie de moduler entre les consommations de riz et de pain, le ministère de l'Education ne touche pas cependant à l'acquis concernant le lait, et impose la distribution de lait de vache dans les mêmes proportions, "que la base du repas scolaire soit le pain ou le riz" (note du ministère de l'Education du 3 mars 1986, adressée à tous les établissements d'enseignement public).

La consommation actuelle du lait et de ses sous-produits, au Japon, s'explique donc par la volonté du gouvernement de l'imposer comme facteur de bien-être, sur le modèle occidental, et par son intégration dans les repas scolaires depuis la dernière guerre. C'est donc le fruit d'un choix délibéré, et d'une attitude vigilante des autorités, soucieuses de cohérence et de continuité. De son côté, la résistance des Japonais aux dérivés du lait s'est un peu estompée. Le beurre et les fromages à pâte cuite ont été

acceptés les premiers ; les autres fromages, longtemps rejetés pour des raisons olfactives, sont adoptés depuis peu (par une petite proportion de la population urbaine) par goût pour la cuisine française, à un degré moindre que le vin ou la baguette de pain il est vrai. Fromages, vins, pains croustillants en baguettes sont les signes les plus visibles d'un attrait pour une cuisine encore perçue comme très exotique, mais dotée d'une étiquette de prestige et d'élégance, qui l'impose comme le fleuron d'une alimentation à la fois coûteuse, moderne et à la mode. C'est en effet autour de la cuisine française que se concentrent, depuis la première moitié des années 1980, et plus précisément encore depuis 1985-1986, la même exigence de qualité, de fraîcheur et d'appréciation que l'on considère acquise pour la cuisine japonaise traditionnelle.

La consommation accrue de nourritures occidentales, combinée à une recherche technologique de pointe, a entraîné une innovation toute récente : le lancement sur le marché, en 1986, d'un appareil ménager tout à fait surprenant qui a connu un succès énorme en moins d'un an. Cet appareil, appelé « Home Bakery », n'occupe pas plus de 40 cm/30 cm/40 cm environ, et il suffit d'y introduire farine à levure, eau, sel, dans les proportions indiquées par le mode d'emploi, pour en extraire, quatre heures plus tard, un pain de mie cubique chaud et savoureux. Cet appareil, qui peut être programmé d'avance, permet d'avoir du pain chaud, fait dans les proportions de son choix, pour son petit-déjeuner. Et ceci pour un investissement assez modique : 35 000 yen en 1988, soit 1 750 F environ. On ne peut éviter de faire le parallèle avec l'auto-cuiseur à riz, également créé au Japon, qui a envahi tous les foyers japonais et bien d'autres en Asie, en moins de deux décennies, et dont le fonctionnement repose sur un principe de base identique : d'une certaine proportion d'eau et de riz lavé, introduits dans un appareil électrique programmé, on obtient du riz cuit à point, à l'heure voulue. Les Japonais ont donc désormais la possibilité de faire à tout moment le choix entre consommation du meilleur pain et consommation du meilleur riz chez eux, et de concevoir aussi aisément un repas de type occidental qu'un repas de type japonais.

Cependant, en même temps que la société japonaise a pu inventer ce symbole parfait de ce qui pourrait être une symbiose de deux modes alimentaires différents mais aussi valorisés, elle se trouve entraînée à une solution un peu différente, par des problèmes socio-économiques liés à son agriculture. Comme l'induit l'évolution de la composition des repas scolaires, la nouvelle politique gouvernementale à l'égard du riz est d'inciter, par des méthodes diverses, la population dans son ensemble à une plus grande consommation de riz. Cette nouvelle politique rizicole a entraîné un renouveau du goût pour la cuisine japonaise, dont on considère que c'est la meilleure "nourriture d'accompagnement" du riz. Ainsi voit-on une renaissance du *wa-shoku* "alimentation japonaise", et un recul par rapport à l'occidentalisation. Une série d'enquêtes faites par de grandes entreprises donnent des résultats assez éloquents : une enquête de la société Kikkoman faite en 1987 a montré que le condiment le plus demandé était le raifort japonais — demande encore accrue depuis 1986 — loin devant la "moutarde à l'européenne", ou la mayonnaise qui a connu son apogée dans les années 1970 ; ce qui s'explique par une consommation plus grande de pois-

son cru, considéré encore comme l'aliment le plus valorisé et le plus apprécié, et toujours assaisonné de ce raifort-**wasabi**. Par ailleurs les grandes villes et surtout Tokyo connaissent une prolifération de restaurants de **kaiseki**, ce type de cuisine ultra-sophistiquée et coûteuse à laquelle avait donné naissance la cérémonie du thé. Malgré cela, à côté d'une intégration quasi irréversible de la viande et des produits laitiers dans la consommation courante, on assiste

à l'émergence d'une quantité de restaurants français de très haut niveau, placés sous la direction de chefs très réputés de notre cuisine nationale. C'est dire que la politique engagée il y a plus de cent ans vers l'occidentalisation de l'alimentation aboutit aujourd'hui à la coexistence parallèle de deux modes alimentaires tout à fait différents mais très compatibles.

## BIBLIOGRAPHIE

ANDERSON E.N. Jr. et MARJA (1979). — **Modern China : In South**. K.C. Chang, Ed. Food in Chinese Culture 1977.

EGAITSU Fumio (1988). — Japanese agriculture and cattle. **Japan International Agriculture Council**, fév. 1988.

GOODY Jack (1984). — **Cooking, Cuisine and Class : a study in comparative sociology**. Cambridge University Press (1982). Traduction française : Cuisines, cuisine et classe. Paris, Centre Pompidou (coll. Alors).

Mc CRACKEN R. (1971). — Lactase deficiency : an exemple of dietary evolution. In **Current anthropology** 12, n° 4-5.

National (The) Federation of School Lunch Association (1976). — Outline of school lunch program in Japan. The Japan School Health Association Ibid. 1976-1985.

ROSENBERG I. (1984). — Lactose malabsorption in healthy chinese adults. In **Ecology of Food and Nutrition**, 1984.

SABBAN F. (1986). — Un savoir-faire oublié : le travail du lait en Chine Ancienne. In **Zinbun**, Kyoto University, 1986.

SHIBUSAWA Keizo (1955). — **Meiji Bunka shi** (Histoire de la culture de Meiji). Tokyo, Yoyosha, 1955.

**Table of Standard Food Composition of School Lunch (1975)**  
(Children and pupils, per head, per meal)

Itemization	Children (Age 6 to 8)			Children (Age 9 to 11)			Lower Secondary School Pupils			
	Quantity	Calorie	Protein	Quantity	Calorie	Protein	Quantity	Calorie	Protein	
	g	Cal	g	g	Cal	g	g	Cal	g	
Bread	Wheat Flour	267	8.9	85	303	10.1	105	374	12.4	
	Yeast	1.5 ~ 2.25	1 ~ 2	0.2 ~ 0.3	1.7 ~ 2.55	2	0.3 ~ 0.4	2.1 ~ 3.15	2 ~ 3	0.3 ~ 0.5
	Salt	1.5	—	—	1.7	—	—	2.1	—	—
	Shortening	2.25 ~ 3.0	20 ~ 27	0	2.55 ~ 3.4	22 ~ 30	0	3.15 ~ 4.2	28 ~ 37	0
Milk	Sugar	2.25 ~ 3.0	9 ~ 12	0	2.55 ~ 3.4	10 ~ 13	0	3.15 ~ 4.2	12 ~ 16	0
	Skim milk	2.25 ~ 3.0	8 ~ 11	0.8 ~ 1.1	2.55 ~ 3.4	9 ~ 12	0.9 ~ 1.2	3.15 ~ 4.2	12 ~ 15	1.1 ~ 1.5
	Cow's Milk	206	122	6.0	206	122	6.0	309	182	9.0
	Sea Food, Cattle and Poultry Meat, and Eggs	35	64	6.4	45	82	8.3	50	92	9.2
Dishes	Milk Produces	2	7	0.4	3	11	0.6	3	11	0.6
	Soybean and its Produces	15	27	1.9	17	31	2.2	20	36	2.6
	Potatoes	35	29	0.6	45	37	0.8	50	42	0.9
	Vegetables	65	20	1.2	75	23	1.4	85	26	1.6
	Fruits	35	17	0.3	40	20	0.3	45	23	0.4
	Fat	5	40	0	6	48	0	6	48	0
	Sugar	4	14	0	5	17	0	6	21	0
	Flour, Starch, Salt and other seasonings									
<b>Total</b>		645 ~ 659	26.7 ~ 27.1		737 ~ 751	30.9 ~ 31.3		909 ~ 926	38.1 ~ 38.7	

(Remarks) Vegetables are composed of green vegetables 33% and light-coloured vegetables 67%.

**Table of Standard Food Composition of School Lunch (1985)**  
(Children and pupils, per head, per meal) (In Rice Case)

Itemization	Children (Age 6 to 8)			Children (Age 9 to 11)			Lower Secondary School Pupils			
	Quantity	Calorie	Protein	Quantity	Calorie	Protein	Quantity	Calorie	Protein	
	g	Cal	g	g	Cal	g	g	Cal	g	
Rice	Boiled Rice	90	316	5.9	100	351	6.2	130	456	8.1
	VB <sub>1</sub> Enriched Rice	0.45	2	0	0.50	2	0	0.65	2	0
Milk	Cow's Milk	206	122	6.0	206	121	6.0	309	182	9.0
Dishes	Sea Food, Cattle and Poultry Meat, and Eggs	45	82	8.3	65	119	12.0	70	128	12.9
	Milk Produces	3	11	0.6	4	14	0.8	4	14	0.8
	Soybean and its Produces	17	31	2.2	20	36	2.6	20	36	2.6
	Potatoes	35	29	0.6	45	37	0.8	50	42	0.9
	Vegetables	80	24	1.5	100	30	1.9	100	30	1.9
	Fruits	35	17	0.3	40	20	0.3	45	23	0.4
	Fat	5	40	0	6	48	0	6	48	0
	Sugar	4	14	0	5	17	0	6	21	0
Flour, Starch, Salt and other seasoning										
<b>Total</b>		688	25.4		795	30.6		982	36.6	

(Remarks) 1. Vegetables are composed of green vegetables 33 % and light-coloured vegetables 67 %.

2. When we operate of School Lunch, it is necessary to pay enough attention for keeping nourising balance of dietary contents and making children drink up milk.