

幼児向けのサンドイッチについて

土屋京子

(平成元年9月26日受理)

Sandwiches for Infants

Kyoko TSUCHIYA

(Received September 26, 1989)

緒 言

子供の食事を考える時、特に幼児期は、その前後の乳児期や学童期とは違った点で、いろいろと考慮する必要がある。それには、心身の発達段階の途中である幼児期においても、健康で、偏食をしない子供にするために、心身の発育状態と栄養のバランスをよく考えて、献立をたてなければならない¹⁾。その他、感覚的な面で、色・形・香り・味等いろいろな点に注意し、幼児が食べやすいような雰囲気作りに心がけることも大切である²⁾。

そこで、今回は手軽なサンドイッチを取り上げ、幼児向けにどのようなものがあるか、実際に学生が作ったものを検討したので、その結果を報告する。

方 法

- (1) 対 象 短大2年保育科A B C D 4クラス
小児栄養実習履修者 216名(40班)
- (2) 時 期 平成元年6月
- 場 所 第2調理学実習室及び第2調理学実験室
- (3) 方 法 各調理台に5~6名を1班とし、食パン2斤とバター120gを配り、1時限の間に、重複しないように1人1種類ずつのサンドイッチを作った。なお、配布材料以外に必要なとするものは、各自が前もって用意しておくよう指示し、それにかかった費用は、あとで学生に返還した。

結果及び考察

1. サンドイッチの種類

表1は、サンドイッチの種類を大別したものである。
調理学第2研究室

表1 サンドイッチの種類

サンドイッチ名	数
卵サンド	38
ツナサンド	37
フルーツサンド	34
ハム・チーズサンド	33
野菜サンド	24
サラダサンド	13
ジャムサンド	11
ハム・野菜サンド	7
ポテト・コンビーフサンド	5
ベーコン・卵サンド	5
その他	9
合 計	216

使用した主なる材料で、サンドイッチ名をつけたが、フルーツ、ジャム類以外は、ほとんどがレタス、きゅうり等の野菜を併用していた。

まず、野菜サンドは、トマトやきゅうり等の生の野菜を使ったものと、サラダサンドのように、加熱した野菜類をマヨネーズ等であえてからはさんだものとは別にした。ジャムサンドには、フルーツのジャム類の他に、チョコクリーム、ピーナッツバターも含んだ。その他には、魚介缶、あんこ、はんぺん、肉類などを使ったものがあった。

これらにより、卵、ツナ、フルーツ、ハム・チーズ、野菜のサンドイッチを作った班が多いことがわかった。

2. サンドイッチに使用された材料

サンドイッチに使われた材料は、次の通りであった。

- ①パン

サンドイッチに使われるパンは、焼いてから1日位たったかたさのものが、切りやすく、具とのなじみもよく、味もよいといわれているので³⁾、実習前日に用意しておいた。ふつう、一斤を16枚に切ると厚さ6mmになり、サンドイッチ用に適するが⁴⁾、薄すぎると切りづらいので、12枚切りにした。

②バター

バターは、学校ではマーガリンを代用しているのですが、そのまま使った。パン1枚に対して、5gがバターの使用量の標準とされているので⁵⁾、12枚切りのパン2斤分として計算して配ったが、実際に使用されたのは、216種のうち全体の70%にあたる146種であった。バターは、味をよくするためや、具の水分がパンにしみこむのを防いだりする理由で使われるので⁶⁾、材料にもよるが、バターの量や味にいろいろな変化をつけて、なるべく使った方がよいと思う。

③具

具に使用された材料について、食品成分表に準じて分類したのが表2である⁷⁾。ただし、材料の加熱時において使われる油脂類は、これより省いた。

これを、食品ごとにみていくと次のようになった。

マカロニとじゃがいもは、それぞれゆでた後、マヨネーズであえて、サラダとして使われた。

砂糖は、生クリームを泡立てる時に使われた。この生クリームには、フレッシュ、ホイップ、粉末等いろいろあり、すでにでき上がっていて絞出すだけのものもあった。これらは、ほとんど、生または缶詰のフルーツのきざんだものと混ぜ合わせるために使われた。また、あんを練る時にも入れられ、このあんこはバターといっしょにパンに塗ってあった。

チョコクリーム、ピーナッツバター、ジャム類は、ロールサンド用として使われ、巻いた後は、ラップでくるんだり、ようじでさしたりしていた。ジャムは、プレザークタイプだと味はよいが、果肉が残るため、パンに塗りにくいので、特にロールサンドにする時は、ふつうのジャムを使った方が扱いやすいようであった。

魚介類の缶詰では、ツナ缶とよばれているまぐろ油漬缶が多く、ほとんどは、たまねぎのみじん切りと共にマヨネーズ等の調味料で混合されていた。

さけ缶、かに缶も細かくほぐして同様に使われていた。

かに風味のかまぼこは、棒状で細くさきやすくなっており、レタスやきゅうり等とはさんで、色どりよく使わ

れていた。

はんぺんは、とろけるチーズといっしょに、しょうゆで焼いており、和風の変わった感じにできていた。

とり肉、ぶた肉は焼いて使っていたが、挽肉状のものはぼろぼろとこぼれやすく、子供には食べにくくなってしまっているので、卵等のように何かつなぎになるものといっしょにして使った方がよいと思う。

ハムは、ほとんどがロースハムで、ボンレスハムもあったが割合少なかった。形は、丸、角の他に超薄切りもあり、数枚重ねて使われていた。また、パンの間にはさむ以外に、材料の少ない時は、パンを斜めにおいて巻いていく花束状のものもあった。

ベーコン、ウインナーは、焼いてから、コンビーフは、細かくほぐして使われていたが、いずれも油分がやや多く、それ自体の塩分もいくらか多いようであった。

卵は、ゆで卵にしたものが大部分で、たて・横の輪切りや、細かくきざんだりつぶしたりして、マヨネーズであえたものがほとんどであった。また、オムレツ風にしてケチャップをかけたものもあった。これは、色彩的には、黄色と赤色ではっきりしていてよいのだが、すぐに他のものと色が混じってしまい、やや美観をそこねる感じもした。

チーズは、圧統的にスライスチーズが多く、ハムと同じような使い方をしていた。しかし、ハムと違うところは、ロールサンドにした時に、種類によってはチーズが割れてきたり、水分の多い野菜と長時間おくと、とけてきたりするものもあるので、使い方には充分注意する必要があると思う。その他には、 Каттерジチーズやクリームチーズ等があった。

牛乳は、フレンチトーストのように使われていた。

ヨーグルトは、前述のようなフルーツの生クリームあえの、クリームの代わりとして使われていた。これは、ヨーグルトあえとしてお皿に盛りつけて食べる時とは違い、パン全体がやや水っぽくなりやすいので、あまりよくないようであった。

野菜類は、単独で使用されているものではなく、サラダにしたり、数種類あわせて使っていた。

パセリやクレソン等は、添物的な使い方が多かったので、できれば細かくきざんで食べやすくし、他のものといっしょに使う等の工夫も大切であるし、栄養的にも効果があると思う。

レタスの利用度も多いが、サラダ菜の方が色が濃く、

幼児向けのサンドイッチについて

表2 サンドイッチに使われた食品

食品群別	食品名	数	食品名	数
穀類	マカロニ	1		
いも及びでん粉類	じゃがいも	12		
砂糖及び甘味類	砂糖	26		
菓子類	チョコクリーム	3		
種実類	ピーナッツバター	3		
豆類	さらしあん	1		
魚介類	缶詰	38	加工品	4
	まぐろ油漬け	1	かまぼこ(かに風味)	
	さけ水煮	1	はんぺん	1
	かに水煮	1		
獣鳥肉類	肉	3	加工品	42
	ぶた	1	ハム	9
	とり	7	ベーコン	3
	コンビーフ缶		ウィンナー	
卵類	鶏卵	47		
乳類	チーズ	40		
	生クリーム	33		
	牛乳	2		
	ヨーグルト	1		
野菜類	緑黄色	31	淡色	75
	トマト	15	きゅうり	65
	パセリ	10	レタス	35
	にんじん	6	たまねぎ	
	サラダ菜	2	とうもろこし缶	5
	ほうれん草	1		
	クレソン			
果実類	生果	8	缶詰	17
	バナナ	8	みかん	9
	キウイフルーツ	8	黄桃	7
	レモン	7	パインアップル	13
	いちご	2	フルーツミックス	
	さくらんぼ		ジャム	6
			いちご	2
			マーマレード	1
			あんず	1
			ブルーベリー	1
藻類	のり	3		
調味料及び香辛料類	調味料	110	香辛料	40
	マヨネーズ	64	こしょう	
	塩	5	からし	12
	ケチャップ	5		
	酢	4		
	しょうゆ	2		
	ドレッシング			

食べてもやわらかいので、子供に向いているように感じた。

トマトやきゅうりも、レタス同様、サンドイッチの材料としては代表的なもので、それぞれ、輪切り、斜め切り、薄切り等にして使われていた。

人参はゆでてから、コーン缶はホールスタイルのものが、それぞれ、サラダの中身として使われていた。人参は嫌いな子供も多いので、細かくきざむとかすりおろして他のものに混ぜて食べさせるのも、偏食をなおす一つの方法だと思う。

ほうれん草は、ゆでてから肉類を合わせて使ったものがあったが、これはサンドイッチの具というよりも、むしろおかずという感があった。

果物は、前述のように使われているものが多く、ちなみに、フルーツミックス缶には、白桃、黄桃、さくらんぼ、パイナップル、洋なし等が入っていた。しかし、これらは全体的に色がやや淡く、やわらかすぎなので、多少めんどくさくても単品の缶詰を数種混ぜて利用の方がよいと思った。レモンは、全部がレモン汁として、調理の途中に使われていた。

のりを使った和風サンドは、ハムといっしょにはさんであった。これは、のりの種類によっては、すぐにかみ切れないものもあり、食べにくくなるので、子供にはあまり適当ではないと思う。

調味料は、大体が、主としてマヨネーズを使っていた。手軽なので、つい何にでもマヨネーズになりがちであるが、利用方法を考えれば、ドレッシングや他の調味料でもよいと思った。

塩は下味として、しょうゆは和風の味付けとして、それぞれ、かくし味的に使われていた。パンに和風調味料の組み合わせというのは、目先が変わっていて、よいと思われる。

酢は、きゅうりにかけて使ったものがいくつかあったが、その量によっては、時間がたつと色が変わってしまうものもあり、酢の香りと他の材料の臭いが混じって、あまり好ましくないようであった。

こしょうは、ほんの少しならやむをえないが、刺激の強い香辛料類は、幼児の場合は、やはりできるだけ避けたいものである。

3. 仕上げ

サンドイッチの切り方については、いろいろあったが、

正式には、幅4cm、長さ8cmの長方形に切るものといわれている⁸⁾。しかし、三角形や四角形で、パンを4つに切ったり、抜き型でぬいたパンを重ねたり、ロールにしたり、ラップに包んだまま斜め切りにしたり、要するに、幼児向けに盛り付け等も考えて、取りやすく、持ちやすく、食べやすいように、自由に切るのがよいと思う。また、見た目の美しさを加味すると、サンドイッチそのものだけでなく、器はもちろん、野菜・果実類の添物や、ナフキンやようじ等の小物の演出も重要になってくる。また、サンドイッチといっしょに食べる物、飲む物についても配慮していかなければならないと思う。

要 約

幼児向けという目的で、サンドイッチを作った。

1. 種類別では、卵サンド、ツナサンド、フルーツサンド、ハム・チーズサンド、野菜サンドが多かった。
2. 食品別では、卵、ロースハム、スライスチーズ、まぐろ油漬け缶が多く、フルーツ類をあえるための、生クリームと砂糖の利用度も高かった。野菜では、トマト、きゅうり、レタス、たまねぎが多く、調味料は、マヨネーズが主流で、下味には塩が使われていた。

3. 切り方や盛り付け方は、食べやすさを考えた上で、子供の興味をひくようなものにしたい。

今回は、以上のような結果が得られたが、簡単なサンドイッチでも、いろいろな要素を考えていくと、奥深くなかなか難しいものである。今後も、できるだけ多くの食品を使うことにより、栄養的にも満たされ、消化吸収にもよい食べ物を作ると同時に、幼児が喜んで食事ができるような、おいしく、楽しい食卓作りに心がけていきたいと思う。

文 献

- 1) 桜井幸子・柏倉久代他：小児栄養実習，建帛社 1986, p.54
- 2) 今村栄一：育児栄養学——乳幼児栄養の実際——，日本小児医事出版社，1989, p.121
- 3) 家庭画報料理教室：サンドイッチ・めん，世界文化社 1979, p.5
- 4) 村上ハルヨ・細井愛子：西洋料理・中国料理，垣内出版 1985, p.97
- 5) 女子栄養大学出版部：ごはん・めん・パンの家庭料理 1974, p.100

幼児向けのサンドイッチについて

- 6) 越智知子・千田真規子・松本睦子：調理 — 実習と基礎理論 —、建帛社 1988 p.249
- 7) 科学技術庁資源調査会：図説食品成分表、一橋出版 1989, p.21
- 8) 深沢侑史：西洋料理、柴田書店 1984, p.300