

幼児給食における残食状況について(全体)

細井愛子・梶田昌恵・加藤初枝

(昭和58年9月28日受理)

The conditions rest over in the Food Service Infancy. (synthetically)

Aiko Hosoi, Masae Torada and Hatsue Kato

(Received September 28, 1983)

緒 言

過去約10年間にわたり、幼児給食を行ってきて、幼児の嗜好は現代社会の偏りがちな生活環境の中で多分な影響を受けている。著者らは、4・5歳児男女の栄養所要量をもとに計算されたこの幼稚園の給与基準量(所要量の約27%を昼食に使用)より献立作成・調理し、4・5歳割合別に盛付け配膳する。幼児の喫食により実摂取量を求めるために毎回残食状況を調査したのでここに報告する。

調査方法

- 1 調査対象：幼稚園児(赤組4歳・青組5歳児)について行った。
- 2 調査日：昭和55年10月～昭和58年5月
- 3 調査方法と測定方法：給食86回中クラスごとに、先生の分はいれず献立別に行なう①盛付ける前にクラスごとに献立別全盛付け量を計量②献立名を記入してある容器に残食を回収③献立別に残食量を計量④次式より残食率を求めた $\frac{\text{全残食量}}{\text{全盛付量}} \times 100$

調査結果および考察

主食・副食・汁物・果物の残食率と献立別(食品別)の残食率を求め表にまとめた。

幼稚園で多く残すのが御飯類で給食86回中半分を越えている。表1より、主食の残食状況は4歳児でめん類・5歳児で御飯類に残食が多いことがわかった。これは一般に食生活にパンが多くなっていることを示す。表2でパン類の残食が少なくなることがわかる。

表3・4表より、園児は炒飯・ピラフ類・ナポリタンより、上にかかるカレーライス・ミートソースのような

表1 主食の残食率

クラス 残食率(%)	パン類 (21回)		御飯類 (45回)		めん類 (18回)		パウンドケーキ (2回)	
	赤	青	赤	青	赤	青	赤	青
0~10	20	19	20	24	9	7	2	2
11~20	1	2	16	8	3	7		
21~30			6	8	2	3		
31~40			3	4	2	1		
41~50				1	2			

表2 パン類残食率(献立別)

クラス 残食率(%)	ドッグパン (ジャム)(13回)		ホットドッグ ハンバーガー(3回)		サンドイッチ (2回)		トースト (1回)		揚げパン (2回)	
	赤	青	赤	青	赤	青	赤	青	赤	青
0~10	13	13	3	2	2	2	1	1	1	1
11~20				1					1	1

表3 御飯類残食率(献立別)

残食率(%) クラス	ふりかけ (8回)		たきこみピラフ風 (21回)		カレー風 (4回)		寿司 (3回)		おにぎり (3回)		丼物 (4回)		オムライス (1回)		洋風おじや (1回)	
	赤	青	赤	青	赤	青	赤	青	赤	青	赤	青	赤	青	赤	青
0~10	7	7	9	9				2	3	3		3	1			
11~20	1		8	5	2	1	2	1			3			1		
21~30		1	2	5	2	1					1	1				1
31~40			2	2		2	1									
41~50																1

表4 めん類残食率(献立別)

残食率(%) クラス	ナポリタン風 (7回)		ミートソース風 (8回)		焼そば (3回)	
	赤	青	赤	青	赤	青
0~10	3		5	6	1	1
11~20	2	4		1	1	2
21~30	1	2	1	1		
31~40	1	1	1		1	
41~50			1			

表5 副食残食率(献立別)

残食率(%) クラス	芋料理 (15回)		サラダ (12回)		和風あえもの (7回)		炒めもの (4回)		花型卵 (4回)		ヨーグルトあえ (5回)		煮物 (3回)		うずら豆・煮豆 (1回)	
	赤	青	赤	青	赤	青	赤	青	赤	青	赤	青	赤	青	赤	青
0~10	4	3	1	1	1	1			3	2	4	4				
11~20	3	7		5	2	2		1		1	1	1	2	2		
21~30	2		6	2		1	1	1	1	1			1	1	1	
31~40	1	1	4	1	2	2	2	1								
41~50	3	2		2	2	1	1									1
51~60	1	2						1								
61~70			1	1												
71~80	1															

ものを好むようである。子供は大人に比べて色や形に対して敏感である。

色や形が楽しければ今まで食べなかったものを食べたり、いつもより多く食べたりすることがある。主食に白飯のみやパンにジャムのような工夫のない色のないものは見た瞬間から食欲をなくすのかも知れない。

表5より、副食に残食が多く見られるのは、芋料理・サラダ・和風あえものである。

表6より、献立別残食状況を見ると、純粋な芋料理よりも、一般的に好まれるフライドポテトのように揚げ物を好むのは市販食品に影響がある。現代っ子の食事で気

になるのは、食べている野菜の種類が偏っていて、量的にも少ないことである。野菜が不足すると、体の潤滑剤であるビタミン・ミネラル類が充分補給できず、食物繊維も不足し便秘の原因にもなる。またビタミン・ミネラル類の不足は、肝臓・腎臓・脳・神経などあらゆる体の大切な働きを妨げるうえ、カルシウムの体内への吸着や骨・歯の吸着にも支障がおきてしまう。

表7より、サラダ料理には平均して残食があることがわかる。野菜の中に果物がはいればわりに好むが、ドレッシングのかかる生野菜は残す傾向にある。サラダ野菜だけでなく、緑黄色野菜など使ったおひたし類を好むよ

幼児給食における残食状況について（全体）

表6 芋料理の残食状況

(%)

料理名	赤				青			
	1	2	3	平均	1	2	3	平均
粉ふき芋	42.5	19.3	73.2	45.0	13.8	19.6	55.1	29.5
じゃが芋そぼろ煮	13.5	32.1		22.8	10.7	11.5		11.1
じゃが芋から揚げ	4.4	0		2.2	0	0		0
チーズポテト	0.3			0.3	18.8			18.8
さつま芋甘煮	14.4	53.3		33.9	11.6	56.7		34.2
さつま芋あべ川	0			0	12.8			12.8
さつま芋重ね煮	22.4	28.1		25.3	33.5	14.5		24.0
さつま芋きなこあえ	45.3			45.3	44.4			44.0
さつま芋のレモン煮	47.3			47.3	43.0			43.0

表7 サラダ料理（マヨネーズあえ）の残食状況

(%)

料理名	赤			青		
	1	2	平均	1	2	平均
果物のみ	32.8		32.8	19.9		19.9
果物・野菜・卵	35.8	26.3	28.9	46.3	13.3	29.8
果物・チーズ	29.9	28.1	29.0	25.0	44.4	34.7
野菜のみ	30.8	26.3	28.6	8.3	17.5	12.9
野菜・チーズ	66.4		66.4	66.4		66.4
じゃが芋・野菜・果物	35.9	40.0	38.0	18.1	37.5	27.8
じゃが芋・野菜・果物・チーズ	23.6		23.6	25.9		25.9
じゃが芋・野菜・卵	6.2		6.2	12.3		12.3

表8 和風あえものの残食状況

(%)

料理名	赤				青			
	2	1	3	平均	1	2	3	平均
三色ごまあえ	17.4	35.0		26.2	15.7	45.5		30.6
ほうれん草のごまあえ	41.7	16.5	8.3	22.2	23.1	9.3	15.3	15.9
ほうれん草とレバーのピーナツあえ	31.0			31.0	37.5			37.5
ほうれん草のおひたし	44.3			44.3	39.1			39.1

う心がけなければならないが、表に示すように、あえもの類は4・5歳児とも好まない。

園児の給食には必ず汁物が必要である。のどにつかえないため、水分補給のため給食には毎回つけられている。表9より、多少残食の多い時があるほか、40%以内にあることは、汁物を嫌う園児はいないということにな

る。

成長期の園児にとって、カルシウムは欠かすことのできない栄養素である。骨・歯の形成をはじめ、神経の興奮をおさえ、細胞膜の強さを保つなど多数の効果がある。たとえば、牛乳 100g 中には 100g のカルシウムが含まれているが、牛乳のみならず給食ではシチューなどに脱

表9 汁物残食率（献立別）

残食率(%) クラス	牛乳・ミルクココア (27回)		スープ類 (24回)		シチュー類 (14回)		みそ汁 (11回)		清 汁 (10回)	
	赤	青	赤	青	赤	青	赤	青	赤	青
0～10	10	11	4	11	8	11	3	8	3	5
11～20	10	11	11	8	3	3	6	2	3	1
21～30	7	3	5	4	3		2	1	1	2
31～40		1	2						1	1
41～50									2	1
51～60				1						
61～70		1	2							

表10 果物残食率（食品別）

残食率(%) クラス	りんご (25回)		バナナ (23回)		みかん (15回)		甘夏柑 (5回)		プリンスメロン (1回)		梨 (1回)	
	赤	青	赤	青	赤	青	赤	青	赤	青	赤	青
0～10	20	21	20	22	15	13	2	3		1	1	1
11～20	4	3	2	1		1	2		1			
21～30		1	1					1				
31～40	1				1	1						
41～50												
51～60												
61～70							1	1				

脂粉乳を使いカルシウムの補給に努めている。

表10より、果物の残食はほとんどないことがわかった。果物は野菜の代用にはならないが嗜好上毎回使用している。

また加工食品の普及は、子供たちの味の好みに大きな影響を与えている。加工食品は旨味を補い強めるためにおおむね濃厚な味つけになっている。インスタントラーメン・スナック菓子などは意外なほど塩分を含んでいる。体内の細胞が正常な働きをするためには、体液中の塩分濃度が一定に保たれていなければならない。必要以上の塩分は腎臓の中から尿中に排泄される。塩分をいつもとり過ぎていると、腎臓がフル回転して過労になってしまう。幼稚園給食では、塩味は0.6%を目安としているが、生活環境で濃い味に慣れていると、塩分制限をした献立・調理では残食が多くなる傾向にあるため、多少味をつ

けるような調味をしているのが実態である。

要 約

4・5歳男女の栄養所要量をもとに計算された幼稚園の給与基準量より、献立作成・調理した給食の実摂取量が全体的に不足しているのが残食調査から野菜類（緑黄色野菜）であることがわかった。野菜嫌いは、やはり生活環境（食生活）から変える必要がある。また濃い味を好む園児たちには、減塩給食を実施する必要があると思われる。

謝 辞

毎回の残食調査に御協力を頂いた幼稚園の諸先生方ならびに実習学生の皆様に謝意を表します。