

幼児給食における残食状況について(個人)

細井愛子・厩田昌恵・渡辺佳子

(昭和58年 9 月28日受理)

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

Aiko Hosoi, Masae Torada and Yoshiko Watanabe

(Received September 28, 1983)

緒 言

全体の残食状況の結果、野菜嫌が多いことから、標準の体格(身長・体重)の園児2名(A・B)について年齢別実摂取量を求めるために、A・Bの毎回の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：幼稚園で健康に恵まれた園児の中から、

身長・体重より標準の体格を当該幼稚園主事に選んで頂いた2名(以下・A・Bで示す)について調査を行った。

2 調査日：昭和56年10月～昭和57年3月まで4歳児、昭和57年4月～昭和58年3月までの5歳児の時期について行った。

3 調査方法：A・Bの残食を食品別に計り(食品別に計量のできないもの場合は献立表の分量の割合と同じ割合で求める)2種類(食品群別、献立表)の残食状況用紙に記入し集計する。

表1 残食状況(月別)

年 月	4 歳					年 月	5 歳				
	給食 回数	A		B			給食 回数	A		B	
		残食回数	%	残食回数	%			残食回数	%	残食回数	%
56. 10	6	1	16.7	1	16.7	57. 4	2	0	0	0	0
11	7	2	28.6	2	28.6	5	6	0	0	0	0
12	6	1	16.7	0	0	6	11	8	72.7	8	72.7
57. 1	2	0	0	0	0	7	1	0	0	1	100
2	8	0	0	0	0	10	5	2	40.0	0	0
3	1	0	0	0	0	11	2	0	0	0	0
						12	0	0	0	0	0
						58. 1	1	0	0	0	0
						2	8	0	0	0	0
						3	1	0	0	0	0
合 計	30	4	13.3	3	10.0	合 計	37	10	27.0	9	24.3

表2 食品群別残食状況（4歳児）

食品群別	食品名	4 歳				
		給食 回数	A		B	
			残食回数	%	残食回数	%
米	精白米	14	2	14.3	0	0
じゃが芋	じゃが芋	11	1	9.1	0	0
その他の芋類	さつま芋	3	0	0	0	0
めん類	マカロニ	1	1	100	0	0
魚介類	小エビ	1	1	100	0	0
獣鳥肉類	鶏挽肉	9	1	11.1	0	0
	鶏手羽肉	3	1	33.3	0	0
	ベーコン	5	1	20.0	0	0
	プレスハム	3	1	33.3	0	0
卵類	卵	16	2	12.5	1	6.3
緑黄色野菜	人参	25	2	8.0	1	4.0
	ほうれん草	8	0	0	1	12.5
	かぼちゃ	1	0	0	1	100
その他の野菜	グリーンピース	8	1	12.5	0	0
	キャベツ	7	1	14.3	1	14.3
	かぶ	1	0	0	1	100
	玉ネギ	23	2	8.7	0	0
	きゅうり	5	0	0	0	0
みかん類	缶みかん	1	0	0	0	0
その他の果物	缶パイン	1	0	0	0	0
	レーズン	5	0	0	0	0
	りんご	10	0	0	0	0

## 調査方法調査結果および考察

表1より、4歳児のA・Bの残食状況は、ほとんど残食なしといってもよい。A・Bの5歳児になつての残食状況は、梅雨時期に残食を出している。給食の盛付け量は割合で4歳児を少なくしているが、運動量・嗜好により残食がないと思われる。残食を食品群別にみると、表2・表3のようになる。表2より、4歳児A・Bの共通して残しているものは野菜類である。表3より、5歳児になつてのA・Bの共通して残しているものもやはり野菜類で、その他に卵・めん類（スパゲティ）となっている。野菜嫌いが表2・表3からもわかる。

なぜ野菜が必要なのかを考えると、野菜はミネラル・ビタミン・繊維の補給源として、体にとって欠かすこと

のできない食品であること。アルカリ性のミネラルが多いため、アルカリ性食品としても重要なものである。肉・魚・穀類が酸性食品なので、酸とアルカリのバランスをとって体調を整えるためにも、野菜を食べることが必要なのである。また、緑黄色野菜のいちばんの特徴はカロチンを多く含み、カロチンは体内でビタミンAに変化する。そこで6つの食品群を給食の中にバランスよく取り入れる理由を以下に示す。

第1群（魚・肉・卵・大豆）は、良質たんぱくの供給源となる食品で、日常の食品で必ず主菜として食べられている食品であるし、脂肪・カルシウム・鉄・ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>などの栄養素の給源ともなる。

第2群（牛乳・乳製品・小魚）は、カルシウム給源となる食品で、良たんぱく質・ビタミンB<sub>2</sub>の給源でもあり

表3 食品群別残食状況(5歳児)

食品群別	食品名	5 歳				
		給食 回数	A		B	
			残食回数	%	残食回数	%
米	精白米	20	1	5.0	2	10.0
パン類	パン	7	1	14.2	3	42.9
めん類	スパゲティ	9	3	33.3	2	22.2
堅果類	白ごま	4	1	25.0	1	25.0
じゃが芋	じゃが芋	13	1	7.7	2	15.4
その他の芋類	さつま芋	1	0	0	0	0
砂糖	グラニュー糖	1	1	100	1	100
豆類	うずら豆	1	0	0	0	0
大豆製品	生揚げ	1	1	100	1	100
	豆腐	5	1	20.0	0	0
	油揚げ	3	1	33.3	1	33.3
魚介類	ひらめ	1	1	100	0	0
獣鳥肉類	鶏小間	1	1	100	1	100
	鶏挽肉	8	0	0	2	25.0
	鶏手羽肉	3	0	0	0	0
	プレスハム	5	1	20.0	0	0
	ロースハム	4	1	25.0	1	25.0
	ベーコン	6	1	16.7	2	33.3
卵類	卵	21	3	14.3	3	14.3

乳類	牛乳	11	1	9.1	0	0
	ヨーグルト	5	1	20.0	0	0
	チーズ	4	2	50.0	1	25.0
緑黄色野菜	人参	29	4	13.8	5	17.2
	ほうれん草	16	3	18.8	2	12.5
	レタス	2	0	0	1	50.0
	ピーマン	9	0	0	1	11.1
	パセリ	9	0	0	0	0
その他の野菜	㊦ グリンピース	12	4	33.3	4	33.3
	㊦ コーン	5	0	0	1	20.0
	きゅうり	9	1	11.1	3	33.3
	トマト	4	0	0	2	50.0
	玉ネギ	30	4	13.3	5	16.7
	キャベツ	3	0	0	1	33.3
みかん類	夏みかん	5	0	0	0	0
	㊦ みかん	2	0	0	1	50.0
その他の果物	バナナ	13	2	15.4	0	0
	レーズン	2	1	50.0	0	0
	㊦ 黄桃	1	1	100	0	0
	りんご	14	0	0	1	7.1
海草 きのこ類	マッシュルーム	3	1	33.3	0	0
	㊦ わかめ	5	1	20.0	0	0
	マヨネーズ	7	0	0	2	28.6

幼児給食における残食状況について(個人)

表4 料理別残食状況

料理法別	4 歳					5 歳				
	給食 回数	A		B		給食 回数	A		B	
		残食回数	%	残食回数	%		残食回数	%	残食回数	%
煮物	8					8	1	12.5	1	12.5
焼物	2					2			1	50.0
揚げ物	6					5	1	20.0		
炒物	2			1	50.0	3	1	33.3	1	33.3
蒸物	0					3	1	33.3	1	33.3
あえもの	6					11	2	18.2	2	18.2
生野菜	2					1				
パン	9					7	1	14.2	3	42.9
スパゲティ	5					8	2	25.0	1	12.5
御飯(白)	1					0				
和風御飯	10	1	10.0			10	1	10.0	1	10.0
中華風御飯	0					2				
洋風御飯	4	1	25.0			10	1	10.0	2	20.0
そば(めん)	1					0				
汁物	18	1	5.6	1	5.6	25	2	8.0	2	8.0
あんかけ	1	1	100			1				
白ソース類	5	1	20.0	1	20.0	0				
生果物	22					31	1	3.2		
牛乳(ココア含)	8					10				
卵(ゆで卵)	1					2				
ジャム	3					3				
ゼリー	1									
ヨーグルト						3				

(S56.10～S57.3)

(S57.4～S58.3)

発育期に欠くことのできない食品である。

第3群(緑黄色野菜)は、高いカロチン含量であること、他にビタミンC・鉄・カルシウムなどのミネラルの給源としても大事で意義も大きい。

第4群(その他の野菜・果物)は、ビタミンCの給源となるが、カルシウム・ビタミンB<sub>1</sub>などの給源ともなる。

第5群(米・パン・めん・芋)は、まずエネルギー給源となる。国民栄養調査によると、穀類から摂取しているたんぱく質は全たんぱく質量の約1/3に相当している。芋類はビタミンCの給源ともなる。

第6群(油脂)は、脂肪性のエネルギー源となるもので、植物油・バター・マーガリン・ドレッシングなどが

含まれる。脂肪は炭水化物・たんぱく質に比較して単位重量当りのエネルギー量を2倍以上も含んでいるので、脂肪を利用することによって摂取する食品のかさが小さくなるという利点がある。また、リノール酸のような不可欠脂肪酸の給源であるなどその利点は多い。しかし、高エネルギーなのでエネルギー過剰摂取につながりやすく血液中のコレステロールを上げるという問題点もある。

このような6つの食品群をバランスよく摂取していても、おなかがすけば目の前にごちそうがあり、戸棚をあければお菓子があるという恵まれすぎている家庭生活の中の子供たちには野菜嫌いも無理はないと思う。

6つの食品群を使っていろいろ調理した結果、表4よ

## 幼児給食における残食状況について（個人）

り料理別残食で共通している料理は、4歳児では汁物・白ソース類、5歳児になってパン・あえもの・汁物となっている。全体では汁物がほとんど残食がなかったのに、個人別でみると嗜好の差があらわれ残食がでるのである。

### 要 約

4・5歳児のA・Bの園児を2年にわたり残食調査をして野菜類を好まないことがわかった。いくら運動（遊戯・体操）をしておなかやすいていたとしても嫌いなも

のは食べない。この野菜をいかに食べさせるかは、やはり家庭での習慣が必要とされる。野菜嫌いは離乳期からの工夫と時間・忍耐が必要である。また給食施設では、形や色・調味料でおいを消したり嫌いな食品に調理の工夫が必要であることを痛感した。

### 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。