

琉球大学学術リポジトリ

よりよいパン給食のために！ ー新学期をむかえて

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-06-10 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 家政学科調理研究室 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/20256



よりよいパン給食のために！

— 新学期をむかえて —

四月の訪れと共に新学期、この月は子供にとっても又親にとっても胸はずむ季節でございます。一年生は二年生へ、五年生は最上級へと。又今まで学校の兄ちゃん達の仲間に入れて貰えなかった幼稚園の子も堂々とその仲間入り……………かつては皆さんも御経験なされた事でしょう。そしてその側でこれらも健康ですくすく伸びてくれるようにと思うのは、子を持つ全ての親の願いだと思います。何と申しましても生活のもと—それは健康であるという事でしょう。健康になる条件にはいろいろありましょうか、今日はその中の食生活について中でも沖縄で施行されて間もないパン給食について考えてみたいと思います。これについて学校側や父兄の間にもいろいろと疑問な点があるようです。そこで私達はこの疑問を明らかにするために、又それらの疑問に答えるために小学校ABCの三校、中学校ABの二校、計五校（いずれも那覇市における）について調査いたしました。

でその結果を御知らせし、それについて述べてみたいと思います。

(第一表)

小学校

	調査人数	お茶を もって来る	砂糖だけ	バターだけ	もって来ない 子供
A	1851	1323(70%)	40(2%)	209(11%)	229(12%)
B	3051	1127(37%)	536(18%)	717(24%)	671(22%)
C	1837	206(11%)	383(20%)	322(12%)	926(50%)
合計	6739	2656(40%)	959(14%)	959(14%)	1826(27%)

中学校

A	1660	775(46%)	180(10%)	287(17%)	574(34%)
B	909	168(18%)	139(15%)	75(8%)	478(52%)
計	2569	943(36%)	319(12%)	362(14%)	1052(40%)

(第二表) 副食の内容 (当日おかずを持って来た人についてのみ)

順位	1	2	3	4	5	6	
小学校	A	ソーセイジ	豚肉	魚	白菜	かまぼこ	卵
	B	バター	砂糖	ソーセイジ	白菜	かまぼこ	キャベツ ホレンソウ さや豆
	C	魚	豚肉	バター	さや豆 白そ の他	ソーセイジ	卵 キャベツ 砂糖
中学校	A	バター	砂糖	卵	ソーセイジ	魚	白かまぼこ
	B	大根	さや豆 ソーセイジ	豚肉 白	キャベツ	かまぼこ	卵

地域差があり、それぞれ学校によって違いはありますが全般的にみますと、小学校ではちゃんとしたおかずを持って来ない生徒が6070近くもいます。中学校では、砂糖やバター丈というのは小学校とはほぼ同じで、おかずを持って来る生徒が少なく、持って来ない方が多いし、バターも2分の1本とか3分の1本を持って来るのが目立ちました。

おかずの内容は全般にソーセイジ、肉、かまぼこ、卵と動物性のものが多く、野菜の少ないのが目立ちます。又その調理法をみると何といっても多いのが油のため、次に煮付、そのままという順になっております。

ミルクについては小学校一校について六年生を二組、中学校では一校について学年別に二組づつについて調べると、小学校では飲む子供より飲まないという子供の方が多く、中学校では一年より二年、三年と上級になるにつれて嫌う傾向があるということ、又男の子より女の子の方が嫌うようです。その飲んでるわけをみると美味しいという子、パンと一緒にだからという子（以前のミルク丈の時より、現任パンと一緒にしてからミルクを飲むようになったという子供がかなり、ふえたようです。）又低学年では体によいからとか栄養があるからとか、背が高くなるからというように考えて飲んでいるようですが、それが高学年になると味が無いとか、下痢をすとか、美味しく無い、臭いが嫌いというようにだんだん嗜好的になって飲まなくなるようです。

(第三表) ミルクの状況 (一校について各学年共二組を子供に記入させての調査)

ミルクを飲みますか

小学校

学年	性別	人員	飲む	飲まない
六年	男	52	22	34
	女	37	12	21
	計	89	34 (30%)	56 (6%)

中学校

一	男	46	41	5
	女	50	41	9
	計	96	82 (84%)	14 (15%)
二	男	40	28	12
	女	47	32	15
	計	87	60 (69%)	27 (31%)
三	男	33	16	17
	女	47	24	23
	計	8	40 (50%)	40 (50%)
中学校	総計	263	69%	31%

(第四表) おやつについて

学年	性別	人員	食べる	食べない	時々
小学校 6年	男	52	29	22	1
	女	37	20	12	5
中学校 1.2.3年	男	122	78	44	0
	女	141	111	30	6
	計	352	238 (67%)	108 (30%)	12 (3%)

お や つ の 内 容

		御 飯	お菓子	果 物	パ ン
小 学 校	男	27	0	0	0
	女	14	4	2	0
中 学 校	男	40	27	5	12
	女	31	43	23	9
計		112 (47%)	74 (21%)	30 (12%)	21 (8%)

おやつについても第三表と同じ対象について調べると児童生徒の約6770が食べていることとなります。その内容をみているに以外なことにぶつかりました。というのは中表にもあるように御飯（これにはおつゆかおかずが付きものですが）を食べるといのが大手を占めています。この点を更に調べますと、学校におかずを持って来た子供は帰ってからおやつに、お菓子か果物、パンを食べているのですが、持って来なかった子供は、帰ってからごはんとおかず又はおつゆを食べているということでした。以上の結果をまとめてみますと、

1. ちゃんとしたおかずを持って来る子供がまだ少ないということ。
2. 砂糖丈又はバター丈という子供もかなりいるということ。又その量については子供まかせのようです
3. おかずに野菜を持つ子が少ないということ。
4. まだかなりミルクを飲まない子供がいるんじゃないかということ。（回つてみて気づくことですが、飲むという子供の中にも量にはかなり差があるようです。例えば中にはさかずき一杯位しか飲んでいない子供がおります。）
5. おかずを持って来なかった子供に家へ帰ってごはんとおかず、又はおつゆを食べる子供が多いということ。

以上のような事が解ったのですが、学校側や父兄側の疑問な点もこういう所にあるようでした。そこでこれらの点について少し深く考えてみたいと思います。

※ パンとミルクらで親の弁当作りが助かったと思つている父兄がおられるようですが**パン給食は**

果して完全な食事でしょうか！

(第五表) 学校給食に於ける平均所要栄養量の基準と
沖縄に於けるパン給食の栄養価比較

	熱 量	蛋 白 質	脂 肪	カルシウム	ビタ ミン A	〃 B ₁	〃 B ₂	〃 C
	cal	g	g	g	i.u	mg	mg	mg
平均所要栄養量 小学校の場合	600	25	10	0.5	1,500	0.6	0.6	20
〃 〃 中 学 校	800	30	12	0.6	1,800	0.7	0.7	25
沖縄における パン給食 小 学 校	520	23	9	0.4	13	0.3	0.7	2
〃 〃 中 学 校	666	29	10.5	0.5	16	0.5	0.8	2

この表をみても解るように、熱量は86%、たん白質は92%、脂肪は90%、カルシウムは80%、ビタミンB1は50%、B2は110%と、かなり摂れておりますが、反対に殆んどとれていないといってもいいものがあります。それはビタミンAとCで前者が0.8%で一割にも足りず後者は10%でようやく一割というところでは。ここで認識を新たにさせていただきたいのはミルクです。

※ もつとミルクを！

小学校の場合児童一人につき28gの割当てがある(22gで1合分)しパンの中に5g入っているので計33gのミルクをとっております。この33gのミルクからたん白質が47%、カルシウムが80%、ビタミンB2が100%とれる訳です。このように特に発育に必要な、得がたいたん白質やカルシウム、ビタミンBがこれ丈摂れる訳で、如何にミルクが児童の成長発育に不可欠の食品であるかを示しています。ですからこの栄養面の高いミルクを是非皆が揃って飲むように父兄も先生方も指導していただきたいと思ひます。

※ おかずには先ずお野菜を！

前にも述べましたように、このパン給食で不足がちな栄養素というのは、ビタミンAとCですから、このAとC

をまず補なって食事を完全にします。一平衡のとれた食事にするのが最も必要になって来ます。従ってこの両方を補うためには野菜と果物以外にはないのです。(キモの中にもビタミンAは沢山あるのですが、しかしこれらは毎日食べられませんしねー) 発育期にある子供ですからもっと動物性の食品を与えてほしいのです。では小学校や中学校の場合における良い野菜とその適量をお知らせします。

小学校

ヤ サ イ 名	分 量	価 格
ホーレンソウ	25-30 g	0.1¢
カラシナ	40	0.1
キャベツ	50	0.2
白菜	50	0.2
ニンジン	15	0.25
タマチシャ	60	0.3
花ヤサイ	25	0.6
夏ミカン	40	0.8
大根	100	0.9
キュウリ	130	2.2

中学校

ヤ サ イ 名	分 量	価 格
ホーレンソウ	35 g	0.1¢
キャベツ	60	0.2
白菜	60	0.25
ニンジン	20	0.3
カラシナ	50	0.1
タマチシャ	75	0.4
花ヤサイ	30	0.8
大根	130	1.1
キュウリ	160	2.7

(いずれも那覇市に於ける二月現在の価格)

それから参考までにおかずの組み合わせを示しますと、

小学校では大体2-3¢で、中学校では3¢-4¢でいいおかずが出来ると思います。

おかずの組み合わせ

(小学校の場合)

(1) バター 6g (マーガリン20分の1コ)
 ホーレン草 30g
 卵 3分の1コ
 油 小サジ一杯 計2.3¢

(2) バター 6g
 玉チシャ 60g
 夏ミカン 40g
 マヨネーズ 計1.3¢

(3) バター 6g
 白サイ 50g
 ソーセイジ 25g
 さや豆 30g
 カレー粉 計3.0¢

(4) バター 6g
 豚肉 20g
 チシャ 20g
 トマトケチャップ
 ソース 計2.6¢

卵なら20gで1.6¢、肉なら20gで2.1¢、ソーセイジ25gで1.7¢、さば罐なら30gで1.8¢、イカは60gで2¢

(中学校の場合)

(1) バター 12g (マーガリン10分の1コ)
 ホーレン草 35g
 卵 2分の1コ
 油又はバター 小サジ一杯 計3.6¢

(2) バター 12g
 玉チシャ 75g
 夏ミカン 60g
 マヨネーズ 計3.0¢

(3) バター 12g
 白サイ 60g
 ソーセイジ 30g
 サヤ豆 50g
 カレー粉 計4.0¢

(4) バター 12g
 豚肉 35g
 チシャ 60g
 トマトケチャップ
 ソース 計5.0¢

卵なら2分の1コで2.5¢、肉なら35gで3.8¢、ソーセイ
ジ30gで2¢、イカなら60gで2¢、さば刺なら5gで3¢。

※ バターの量はマーガリン20分の 1コ位では？

バターの適量についてはよく父兄からきかれます。父子
供まかせのようですが、第五表からしますと、脂肪は小
学校の場合90%とれているし、あとの10%(1g)とカロリ
ーの不足分14%(80カロリー)を補うという考えでいく
とfg--つまり、マーガリン20分の1で足りるのです。
みていると何んだかパンが主食でバターが副食という感
じを受けましたが、そうなると一回の量が多くなってす
ぐあきて明日からはバターはいやだ、ジャムだというこ
とになりかねません。

※ パンとジャムの組み合わせはご はんとソーメン又はうどんの組 み合わせと同じです

そういう組み合わせは余りおすすめいたしません。
三食の中そのつど一食一食を完全な食事にしていくと
いう事そういう食事こそ本当の意味での満腹感が得られ
るのではないのでしょうか。前にも述べましたが、学校に
おかずを持ってこない子供に帰ってから御飯とおかず又
はおつゆを食べるのが多いという事も、そういう意味で
まだ何か満たされないという気持ちから食べるようになる
のではないのでしょうか。それが習慣性になりますといろ
いろ栄養が片寄りがちですし、又パン食にもなかなか慣
れて来ません。学校給食のねらいは何といっても、児童
生徒の保健というねらいと同時に、食事に対する正しい
理解と態度と習慣をつけることに、その目標があると思
います。こう考えますと御飯が主食の場合よりパンが
主食(こういっていいかどうか)の場合の方がそうい
ういい食事の習慣はつき易いのです。こうした大事な任
務をこなしているのが学校給食なのです。この沖縄でも
一日も早く皆が同じようなものを食べて正しい食事の習
慣がつかます事を願って。(家政学科食物研究室)