

野菜類の消費内容の調査 (Ⅲ)

小松原 紀 子

(調理学研究室)

On the Composition of Vegetables in Meals (Ⅲ)

Noriko KOMATSUBARA

緒 言

前報につづき、本報では、三つの学校給食施設における野菜の消費内容を調査し、その種類と使用量をまとめた。

結果を、既報の三食を供与する給食施設と比べると、調査した三施設を通じて、緑黄色野菜の使用量が少なく、かつ、緑黄色野菜も、その他の野菜もともに種類に乏しく、単調であった。この傾向は、昼食のみを大量に供与する給食施設にみられる特徴と考えられる。

調査と結果

島根県出雲地域の三つの学校給食施設(以下、C、D、Eという)を調査対象とした。Cは、松江市に所在し、小学校21校(約10,400人)、中学校10校(約4,600人)に昼食を供している。Dは、出雲市に所在し、小学校15校(約6,200人)、中学校6校(約3,200人)に昼食を供している。また、Eは、安来市に所在し、小学校8校(約2,600人)、中学校(約1,300人)に昼食を供している。

これらのうち、CおよびDでは、中学生への給食献立(昭和44年度)を、Eでは、小学生への給食献立(昭和45年度)について、野菜類の種類と使用量を調査集計した(C、Dの場合、小学校、中学校とも献立は同じであるが、材料の使用料に差がある)。結果を、「緑黄色野菜」と「その他の野菜」とにわけて、それぞれ月別値および年値について、第1表~第6表に示した(数値は、すべて小数位を四捨五入した)。

結果は、Cでは、平均1人1回あたり全野菜量96gで、このうち、緑黄色野菜18g(19%)、その他の野菜78g(81%)で、Dでは、それぞれ94g、16g(17%)、78g(83%)であった。また、Eでは、全野菜量69gで、このうち、緑黄色野菜15g(22%)、その他の野菜54g(78%)であった。

これらは、いずれも「学校給食の標準食品構成表」³⁾に示されている。野菜量の所要量(中学校85g、小学校平均70gで、このうち緑黄色野菜の率は33%である)より多く、また、近い。しかし、使用されている野菜類の内容についてみると、各施設を通じて、緑黄色野菜の使用量が少なく、その種類の乏しいことが指摘され、その他の野菜で、緑黄色野菜の量の少ないのを補って、野菜の所要量をまかなっているように思われる。

つぎに、献立に現われる野菜類の種類についてみると、まず、「緑黄色野菜」では、Cは、年間の使用量において、にんじんの使用量が高く、緑黄色野菜の95%を占め、6、7月に、わずかに、かぼちゃ(5%)とピーマン(0.4%以下)の使用がみられる。すなわち、6、7月を除く他の月の緑黄色野菜は、すべてにんじんでまかなわれていることになる。また、Dでも、年間の使用量において、にんじんの使用量(緑黄色野菜の85%)が高いが、5月、10~12月および2、3月には、ほうれんそう(9%)が使用され、6、7、1月にはかぼちゃ(4%)が、6、11月にはピーマン(2%)が使用され、Cに比べてやや多彩である。さらに、Eでもにんじんの使用量(緑黄色野菜の71%)が高いが、C、Dに比べるとかなり低く、7、9月を除いて、ほうれんそう(16%)の使用もみられ、6、7、9月にはかぼちゃ(9%)や、5~9月にはピーマン(3%)の使用がみられ、C、Dに比べて一段と多彩である。なお、Eでは、年間を通じてパセリが使用され、その量が緑黄色野菜の1%を占めていて、特色であった。

ついで、「その他の野菜」の種類についてみると、Cでは、年間値においてきゃべつの使用量(その他の野菜の42%)が高く、ついで、たまねぎ(14%)、はくさい

(13%)が高く、この様相は各月に共通していた。もやし(7%), ねぎ(4%), グリンピース(3%)およびたけのこ(3%)は、使用量は低いがほとんど毎月の献立にみられた。さらに、Dでも、年間の使用量においてきゃべつの使用量(32%)が高く、ついで、たまねぎ(23%), はくさい(14%)の順で、この3種で、その他の野菜の使用量の70%を占めている。なお、季節の野菜として、5~9月にきゅうり(8%)が使用されていた。また、Dでは、10, 12, 3月(計4回, 72g)にたくあんが使用されていて(この施設でも他の月は使用さ

れていないし、他の二施設でも、一夜漬や塩もみはみられたが、既製品の漬物は、全く使用されていない)特色であった。つぎに、Eでは、きゃべつ(39%)とたまねぎ(35%, この値は、C, Dに比べて高い)の使用量が大きく、この2種で、その他の野菜の年間の使用量の74%(C, Dでは、それぞれ56%, 55%)を占め、はくさいの使用量(4%)は、かなり低かった。

つぎに、三施設の献立にみられる、野菜の月別の使用量についてみると、Cでは、「緑黄色野菜」は、10, 1, 2月がやや少なく、7月は多く、ついで、6月がやや多

第1表 緑黄色野菜の使用量 —施設C—

(中学生1人あたり; g)

月 日 種類	年 間 の 使 用 量												計	比 率 %
	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3			
	18	21	21	13	15	22	19	15	14	19	10	187		
かぼちゃ			48	108								156	5	
にんじん	330	375	374	210	264	348	318	248	228	300	174	3,169	95	
パセリ	1		2			4	2				2	12	0	
ピーマン				12								12	0	
計	331	375	424	330	264	352	320	248	228	300	176	3,349	100	
1.2表合計	1,595	2,145	2,095	1,499	1,401	2,067	1,827	1,442	1,323	1,719	919	17,996		

第2表 その他の野菜の使用量 —施設C—

(中学生1人あたり; g)

月 日 種類	年 間 の 使 用 量												計	比 率 %
	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3			
	18	21	21	13	15	22	19	15	14	19	10	187		
きゃべつ	620	938	881	497	528	768	600	336	480	336	240	6,224	42	
きゅうり		107	168	231	180							686	5	
グリンピース	69	54	56	37	39	57	31	29	20	29	31	453	3	
ごぼう			9							12		21	0	
さやいんげん		12	60	49	24	48				12	24	229	2	
同上(缶)	8	21			24	24	36	36	36			186	1	
さやまめ			25									25	0	
だいこん						24	24	132		146	42	368	3	
たけのこ	24	12										36	0	
同上(缶)		26	42	26	24	42	60	48	48	54	36	406	3	
たまねぎ	117	12	230	143	229	374	298	199	163	217	133	2,113	14	
葉たまねぎ	66	237	24									327	2	
トマト				120								120	1	
ねぎ	42		24	18	24	84	108	78	48	108	48	582	4	
はくさい	240	180				192	216	264	216	446	144	1,898	13	
もやし	78	150	152	48	66	102	126	72	84	60	36	974	7	
計	1,264	1,750	1,671	1,169	1,137	1,715	1,498	1,194	1,095	1,419	734	14,647	100	

い。これは、にんじんに加えて、かぼちゃが用いられていることによるものである。「その他の野菜」では、5、7月の使用量が多く、4、3月がやや少ない。また、野菜全体（1、2表合計値）としては、7、5月が多く、4、2月の使用量がやや少ない。ついで、Dでは、「緑黄色野菜」は、5、6、3月の使用量が多く、10、9月がかなり少なく、12、1月がやや少ない。これは、主として、にんじんの使用量の多寡にもとづくものである。「その他の野菜」では、1、6、12、3月の使用量が多く、5、9月が少ないが、全体（3、4表合計値）としては、6、1、12、3月の使用量が多く、9月が少ない。これは、緑黄色野菜も、その他の野菜も、ともに9月の

使用量が少ないためである。また、Eでは、「緑黄色野菜」は、5、7月の使用量が多く、10、9、11、1月が少ないが、「その他の野菜」では、10、9、1、3月が多く、12、5、2月の使用量が少ない。野菜全体（5、6表合計値）としては、12、2月がやや少ないが、概して、緑黄色野菜の少ない月には、その他の野菜が多く、各月の使用量はほぼ平均している。

以上、三施設を通じてみると、「緑黄色野菜」は、量的にも少なく、かつ、種類にも乏しい。また、緑黄色野菜は、5、6、7月ころの使用量が多く、10、1月ころが少ない。「その他の野菜」では、きゃべつ、たまねぎの使用量が主体を占め、他の種類の使用量は少ない。ま

第3表 緑黄色野菜の使用量 —施設D—

(中学生1人あたり ; g)

月 日数 種類	年 間 の 使 用 量												計	比 率
	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3			
	16	21	21	14	17	22	19	17	14	19	15	195	%	
かぼちゃ			60	55					20			135	4	
にんじん	236	387	342	171	198	195	249	191	176	276	215	2,636	85	
パセリ				1			0	0			0	2	0	
ピーマン			30				30					60	2	
ほうれんそう		100				30	14	55		7	65	271	9	
計	236	487	432	227	198	225	293	246	196	283	280	3,104	100	
3.4表合計	1,326	1,807	2,300	1,218	1,279	1,872	1,803	1,756	1,536	1,777	1,590	18,265		

第4表 その他の野菜の使用量 —施設D—

(中学生1人あたり ; g)

月 日数 種類	年 間 の 使 用 量												計	比 率
	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3			
	16	21	21	14	17	22	19	17	14	19	15	195	%	
きゃべつ	625	725	755	170	580	420	188	355	440	210	350	4,818	32	
きゅうり		148	535	388	152							1,223	8	
グリーンピース	29	21	27	18	19	31	21	29	20	19	18	252	2	
ごぼう		60								7		67	0	
だいこん	35			60	50	140	350	160	165	315	120	1,395	9	
たけのこ		25	7			10					10	52	0	
たまねぎ	268	191	451	245	213	432	415	496	235	389	227	3,562	23	
葉たまねぎ		80										80	1	
トマト			40	85								125	1	
なす				25								25	0	
ねぎ	33	30	13		17	74	86	75	60	84	80	552	4	
はくさい	25					450	340	280	340	395	335	2,165	14	
もやし	75	40	40		50	90	110	115	80	75	170	845	6	
計	1,090	1,320	1,868	991	1,081	1,647	1,510	1,510	1,340	1,494	1,310	15,161	100	

た、その他の野菜の使用量は、緑黄色野菜の量の少ないのを補って、全野菜量の量をまかなっているように思われる。これは、既報の^{1, 2)}集団給食施設にみられる野菜の消費内容に類似した傾向で、緑黄色野菜も、その他の野菜も、ともに、種類に乏しいという性格を強く示している。

要 約

野菜類の消費に関する資料に加えるために、学校給食の献立について、野菜の種類と量を調査した。すなわち、緑黄色野菜では、種類がきわめて少なく、にんじんの使用量がすこぶる高かった。その他の野菜でも、種類に乏しく、きゃべつとたまねぎの使用量が高かった。これ

第5表 緑黄色野菜の使用量 —施設E—

(小学生1人あたり ; g)

月 日 種類	年 間 の 使 用 量											計	比 率 %
	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3		
種類	16	19	22	14	16	21	19	14	14	19	14	188	
かぼちゃ			70	70	70			45				255	9
しゅんぎく							5					5	0
にんじん	185	200	205	160	115	205	195	160	170	245	170	2,010	71
パセリ	1	2	2	2	4	5	7	1	1	3	1	28	1
ピーマン		15	20	20	20							75	3
ほうれんそう	60	120	65			20	50	30	10	50	40	445	16
計	246	337	362	252	209	230	257	236	181	298	211	2,818	100
5.6表合計	1,071	1,287	1,557	1,029	1,164	1,525	1,242	831	993	1,196	1,007	12,901	

第6表 その他の野菜の使用量 —施設E—

(小学生1人あたり ; g)

月 日 種類	年 間 の 使 用 量											計	比 率 %
	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3		
種類	16	19	22	14	16	21	19	14	14	19	14	188	
きゃべつ	395	460	440	280	390	560	390	150	245	385	240	3,935	39
きゅうり		35	140	140	180	100						595	6
グリーンピース	30	25	15	12	20	30	20	25	12	25	30	244	2
ごぼう	10						15	20	20	15	10	90	1
さやいんげん	15											15	0
さやまめ(冷)		5	45	5	10	15	5	10				95	1
だいこん							20	20	20	20	20	100	1
たけのこ			75			10	40		20			145	1
たまねぎ	290	380	345	260	265	490	295	260	260	355	368	3,568	35
トマト			50	50	50							150	1
なす			10	10	10							30	0
ねぎ	30	25	5			20	45	15	30	20	8	198	2
はくさい							100	50	140	38	100	428	4
もやし	55	20	70	20	30	70	55	45	65	40	20	490	5
計	825	950	1,195	777	955	1,295	985	595	812	898	796	10,083	98

は、集団給食施設の野菜の消費内容にみられる一般的様相が、さらに強く現われていることを示している。

参考文献

- 1) 小松原紀子：本誌，12，69（1974）
- 2) 小松原紀子：本誌，10，7（1972）
- 3) 香川綾：食品成分表，女子栄養大（1974）91頁
（昭和50年1月17日受理）