

高校生の食態度 (第1報)

昼食形態と学校給食に対する意識

Food Attitudes of High School Students (part 1):

The form of lunch and the consciousness
of school lunch

小林 幸子

Sachiko Kobayashi

This study was investigated the form of daily lunch in the high school students.

1) Thirty two percent of the students were satisfied the present form of daily lunch. Among these students, the students in the 1st and the 2nd grade, who have been taking a home-made lunch showed higher rate of satisfaction in the present lunch and in the 3rd grade, the students have been taking commercially readymade lunch showed higher rate of satisfaction.

2) Fifty percent of the students wanted to be given a school lunch in the high school, because of avoiding the troubles to prepare the lunch.

1. 目 的

小学校・中学校のときの昼食は学校給食という一定の管理のもとでまかなわれていた。しかし、高等学校の昼食は大部分の学校が各自で準備または選択した昼食である。その形態は自家製弁当や、既製弁当、おにぎり、パンなどの既製品購入または、学生食堂での自由選択など多種にわたっている。これらは学校給食に比したら、栄養管理の面で劣るものが多く、栄養のアンバランスによる肥満、痩身など成人病の基盤作りのもとにもなりかねない。石松は¹⁾高校生の一日の消費エネルギーについて、昼食後から夕食前までの間が一番多く消費されていると報告しており、この

時に摂られる栄養は彼らにとって大切な活動源になるわけである。そして、この昼食がどのような因子によって準備、選択されているのかを知ることは、高校生の食生活を考える上で重要な情報となる。そこで現在の昼食形態と、それに対する生徒達の考え、家族との関連、また、給食の枠から離れた現在、学校給食をどのように見ているかを調査、検討したので報告する。

2. 調査対象

調査対象はいわゆる下町といわれている地区にある都立高校生1～3年生の男子114名、女子128名、計242名である。彼らの小学校出身校は主に江戸川区、江東区である。

3. 調査の時期および方法

調査は昭和56年6月にアンケート方式によって行った。

4. 結 果

(1) 家族構成

父親の職業は会社員が57%、自営業が28%、母親の有職者が57%、そのうち会社員が39%、自営業27%、パートタイマー30%となっている。兄弟は小学生27%、中学生44%、高校生14%、大学生16%である。

(2) 昼食形態

父親の昼食形態をみると36%が外食で一番多く、次いで自家製弁当（以下自弁とする）27%、母親は家での昼食が66%、自弁19%であった。兄弟達の昼食は77%が学校給食をうけており、自弁31%、外食28%となっている。

生徒達の昼食形態は表-1に示した。自弁持参が1・2年生ともに60%近くおり、その持参頻度は週4～5回が80%前後であった。3年生の自弁持参は40%で、持参頻度は週2回が一番多くて39%、週4～5回になるとわずか15%で、3年生は1・2年生に比して持参者、頻度ともに低い値であった。自弁に次いで多いのがパンで各学年とも36%前後おり、持参頻度は週1～2回が80～87%、4～5回が10%前後みられた。

母親の職業の有無別で見ると、いずれの場合も自弁を持参するのは生徒が55%前後、父親が26%前後、また、生徒で昼食を購入するのが約40%と、母親が職業に就く、就かないにかかわらず同じ傾向を示している。

現在の昼食に満足している生徒は表-2に示すように平均32%おり、学年が上級になるにつれてわずかではあるが高い値となっている。これを形態別にみると、1・2年生では満足している

表-1. 昼食の内容と頻度

(%)

学年	昼食状況	総数	週1回	週2回	週3回	週4回	週5回
1年	自家製弁当	59	1	4	18	32	45
	既製品弁当	2	50	0	0	0	50
	既製おにぎり	36	57	30	4	2	6
	平均	3	100	0	0	0	0
2年	自家製弁当	59	1	4	14	42	39
	既製品弁当	2	100	0	0	0	0
	既製おにぎり	36	69	16	4	6	4
	平均	2	100	0	0	0	0
3年	自家製弁当	40	16	39	15	15	15
	既製品弁当	7	45	18	18	9	9
	既製おにぎり	37	45	35	8	5	6
	平均	9	81	13	6	0	0

表-2. 昼食状況別にみた満足度

(%)

対象	昼食内容	満足度					
		今の給食がよかり	変えたい給食を	今の給食に満足している	自由でよい給食は	決められた給食がよい	給食にも今の給食にも不満
男	自家製弁当	17	10	31	26	7	9
	既製品弁当	19	7	20	33	11	9
	既製おにぎり	7	7	36	21	7	21
	平均	17	9	28	28	9	10
女	自家製弁当	20	16	37	12	12	3
	既製品弁当	18	16	36	15	15	2
	既製おにぎり	32	16	37	0	16	0
	平均	20	16	36	12	14	2
1年	自家製弁当	17	23	27	17	8	8
	既製品弁当	17	23	23	17	9	11
	既製おにぎり	11	11	22	11	11	33
	平均	16	22	25	16	9	12
2年	自家製弁当	19	6	35	22	15	4
	既製品弁当	13	3	32	26	21	5
	既製おにぎり	0	0	33	0	67	0
	平均	16	4	34	23	19	4
3年	自家製弁当	20	12	41	16	6	4
	既製品弁当	23	12	30	26	9	0
	既製おにぎり	29	14	43	10	5	0
	平均	23	12	37	19	7	2

人は自弁持参者に、3年生は既製弁当、おにぎり持参者に一番多くみられた。また、パン昼食者の場合、2・3年生は満足している人と自由でよいと答えている人を合せると、現在のパン昼食でよいとしているのが約56%いることになる。これに対し、1年生は満足している人と、今の昼食を変えたいと思っている人とが同率の23%、また、今の昼食は自由でよいと答えているのが17%で、他学年より少ない値となっている。

(3) 小・中学校時の給食について

小・中学校時の給食についてどのような感想を持っているか答えてもらった。

副菜について：味の評価については、小・中学校時ともおいしかったが73%、まずかったが10%いた。この生徒達がこの味の評価で答えている理由をみると表-3のようである。即ち、小

表-3. 副菜の味の評価と理由

(%)

味の評価	理由		中学校時の給食					
			献立内容	材料	主食との つりあい	味つけ	温かさ	盛りつけ 外見
おいしかった 73%	小学校	献立内容	40	14	7	21	7	4
		材料	14	4	3	15	6	4
		主食とのつりあい	4	4	7	4	3	3
		味つけ	22	13	7	39	11	6
		温かさ	9	7	4	9	13	4
		盛りつけ・外観	3	3	3	4	3	4
まずかった 10%	中学校	献立内容	52	21	23	27	18	16
		材料	21	21	14	14	7	7
		主食とのつりあい	16	11	16	11	7	5
		味つけ	32	23	16	43	14	14
		温かさ	30	18	14	23	18	9
		盛りつけ・外見	7	9	5	9	7	7

・中学校時の給食がおいしかった理由として同一解答をしているものに、「献立内容」が40%、「味つけ」が39%みられ、おいしい条件として献立内容、味つけが大きく影響していると同時に、献立内容と味つけとの間に関連性がうかがえた。

まずかった理由においては、小・中学校時同一解答をしているものに「献立内容」が52%「味つけ」が43%、「材料」が21%みられた。また、献立内容と答えている生徒達が、その他にあげている理由の主なものに小学校時が「味つけ」「温かさ」がともに約30%、「材料」が21%、中

学校時が「味つけ」27%、「主食とのつりあい」23%、「材料」21%がみられた。

給食の長・短所：小・中学校時の給食の経験から給食のよい点、いやな点についてみると、男女ともに上位5位に同じ傾向をみせている。即ち、長所では「便利さ」「温かさ」「栄養のバランス」「楽しさ」「偏食の矯正」が、また、いやな点では、「嫌いなものが出る」「食べる場所が限定される」「決った献立・量がいや」「味つけがよくない」「偏食の矯正がいや」があげられている。1位の「嫌いなものが出る」と5位の「偏食の矯正がいや」とは共通したものがあり、この両者を合すると男子が35%、女子が37%で1/2以上を占めている。また、味つけがよくないという理由以外は、一定の枠の中にはめられることを嫌ったものである。

(4) 高等学校における給食の必要性：表-4に示すように高等学校に給食があればよいと思っている生徒は、1年と3年生が51%、2年生が56%おり、必要ないと思っている生徒は1・3

表-4. 高校給食の必要性和その理由

学年	必要性	理由		
	必要	便利	栄養のバランス	安い
1	51	70	27	3
2	56	95	5	0
3	51	70	30	0
	不必要	まずい	不自由	飽きた
1	17	23	23	54
2	8	33	50	17
3	14	40	50	10

(%)

年生が15%前後、2年生が8%で2年生が必要性をやや強く感じているようである。また、注目すべきことは表-5にみられるごとく、各学年とも自弁持参者のうち、70~80%が高校での給食を必要と答えていることである。これを持参回数別にみると、1年生では週3~4回持参者が80%前後、また、2年生では3・5回持参者が、3年生では3回持参者がいずれも80~100%必要と答えている。

表-5. 自家製弁当持参頻度別高校給食の必要性

(%)

学年	必要性		持参頻度				
			1回	2回	3回	4回	5回
1年	必要	70	50	67	78	81	63
	不必要	30	50	33	22	19	38
2年	必要	80	0	67	100	70	83
	不必要	20	0	33	0	30	17
3年	必要	73	63	72	100	63	67
	不必要	27	38	28	0	38	33

必要な理由は表-4にみられるように、1・3年生では「便利さ」が70%、「栄養のバランスから」が30%近くいたが、2年生では「便利さ」が95%、「栄養のバランスから」はわずか5%であった。

必要としない理由は、1年生が「あきたため」54%、2・3年生は「自由がないから」50%であった。

(5) ファースト・フードについて

今日、よく見られるいわゆるファースト・フード・ショップの利用について表-6に示した。男・女間でみると、「時々食べたい」と答えているのが女子70%、男子57%であるが、「毎日食

表-6. ファースト・フードの嗜好と理由 (%)

項目		性別	
		男生徒	女生徒
頻度	毎日でも食べたい	10	6
	週に1度位食べたい	22	4
	時々食べたい	57	70
	あまり食べたくない	6	6
	全く食べたくない	4	2
	その他	2	2
その理由	便利だから	32	36
	味がよいから	33	27
	“ 悪いから	5	2
	種類が多いから	18	6
	“ 少ないから	4	5
	価格が適当	9	16
	“ 安い	2	0
	“ 高い	19	11
	気軽だから	29	44
	その他	9	7

べたい」「一週間に一度位食べたい」と答えているのが男子に多くて32%、「あまり食べたくない」「全く食べたくない」は男・女ともに同じ傾向を示している。

食べたい理由は、男・女共に上位3位までに「便利」「味がよい」「気軽」があげられている。学年別及び昼食の形態別にみると、表-7にみられるごとく、いずれの学年も「時々食べたい」が56～73%で高率を示している。「毎日でも食べたい」と答えているのは、パン昼食者におい

表-7. ファースト・フードの嗜好と昼食との関係

(%)

頻度	1 年			2 年			3 年		
	全 体	自家製 弁 当	パ ン	全 体	自家製 弁 当	パ ン	全 体	自家製 弁 当	パ ン
毎日でも食べたい	13	11	50	3	1	17	10	10	9
週に1度位食べたい	22	23	17	15	16	0	19	20	18
時々食べたい	56	60	17	73	74	67	60	60	64
あまり食べたくない	2	3	0	8	7	17	10	10	9
全く食べたくない	5	4	17	1	1	0	0	0	0

て1年生50%，2年生17%で自弁持参者より多いが、「週に一度位食べたい」「時々食べたい」になると1・2年生とも自弁持参者の方が高い率となる。今回の調査でパン昼食者の中にファースト・フードがどの位利用されているかは明らかにすることができなかった。

5. 考 察

現在の昼食に満足している生徒は、各学年とも自家製弁当持参者に多くみられたが、2・3年生ではパン昼食者にも満足している生徒がいた。これらの生徒達が学校給食で味の評価に、献立内容、味つけ、温かさ、材料などをあげ、学校給食のいやな点に、嫌いなものがでる、食べる場所が限定される、決った献立・量がいや、などをあげていること、また、高校での給食は必要ないとしている理由に自由がないことをあげていることを考え合せると、一定の枠にはめられない自由な食事に大きな魅力を感じているように思われる。

約50%の生徒が高校でも給食があればよいと考えている。また、自家製弁当持参者の70~80%が必要と云っている。しかし、その理由は弁当を持参する、または昼食を購入するなどのわずらわしさから逃れるためのもので、栄養のことを考えて給食があればよいとしている生徒は、便利さから必要としている生徒の1/2にもおよんでいなかった。この傾向は弁当持参者に顕著にみられ、週3~5回弁当を持参している生徒に多くみられた。

毎日の昼食に対する栄養のアンバランスについて考えている生徒は少なく、綿引らも²⁾57%の女子大生にこれと同様の傾向がみられたと報告している。また、食事に対する改善意欲などをほとんど持たない生徒が多く、学校給食の存在価値、意義を正しく理解している生徒は少ないように思われた。女子高校生の食生活の実態として、栄養知識はあっても実践度がきわめて低いという大関ら³⁾の報告と考え合せると、学校給食において受けてきた栄養指導、食事指導は卒業した後の

食生活を正しく実行するまでには及んでいないのではないかと思われる。

6. ま と め

下町地区に存在する都立高等学校の生徒を対象に現在の昼食形態とそれに対する生徒達の考え、給食の枠から離れた現在、学校給食をどのように見ているかを調査・検討した。

- 1) 給食の味の評価は、献立内容、味つけ、温かさ、材料が大きな因子となっている。
- 2) 現在の昼食に満足している生徒は平均32%おり、1・2年生は自家製弁当持参者に、3年生は既製弁当・おにぎり持参者に多くみられた。
- 3) 高校で給食があればよいと思っている生徒は約50%いるが、その理由のほとんどが昼食を持ってくるわずらわしさから逃れるためのものである。

この調査にご協力下さった都立葛西南高等学校の生徒諸氏ならびに、たから食品総合給食センター栄養士山口和子氏に感謝の意を表します。(本調査の一部は第29回日本栄養改善学会において報告した。)

引用文献

- 1) 石松成子：栄養学雑誌 32, 169 (1974)
- 2) 綿引道子他：第29回栄養改善学会講演集 No. 25
- 3) 大関静子他：第29回栄養改善学会講演集 No. 108