

幼稚園の

お書辨當を調べ

東京女子高等師範
女子家事科四年生

林組の教生

山本秋子・寺島通子

はしがき

二四

私共幼稚園教生として、短期間ではありましたが、その美しい世界に入り、保育法の實際を體驗させて戴きましたかたはら、家事科の立場より、保育には別に幼稚園児のお書辨當を調査致し、その栄養價の配合、傾向等を考察して見ました。調査期間が短く、僅か二週間、人数林の組三十人の中出席幼児二十五人についての調べでありますから、極めて範圍の狭い自信の持てない報告となつてしまひましたことを残念に思つて居ります。

さて幼児のお辨當と言ふものは、香川綾女史の調査によるに、子供の三食中、一番澤山食べるやうになつてゐる言ふことです。それ故さうしても完全な栄養をお辨當で與へる必要があり、復お腹も空いてゐる上に、お部屋で大勢で頂く勢で全部残さず頂くやうにしつけられてありますから、かういふ機會を利用して、偏食を矯正し、又栄養價の高いものを與へたいものだも考へます。然し、さうかするに、お辨當のお菜は、子供の好むもの手のかゝらぬもの、見栄のよいものを選び結果、單純で、しかも偏しやすくなるものであります。

次に記しましたのは、一人の子供につき、十日間調査致し、主食物と副食物に分け、便宜上等に、甲、乙、丙、丁の等級を附して見、又私共の考も附加へて見ました。併し一人の子供が十日間出席したのは僅か七人で、中には三日しか見るここの出来なかつたのがあります。尙之は、佐々木先生、近藤耕藏先生に見て戴き御指導を仰ぎました。

日	調 査 實 例		日 々 等 級	平 均 等 級	批 判
	主 食	副 食 物			
1	胚 芽 米	ソーセージ、卵焼	丁	丙	この中では肉が目立つて多く、野菜類との配合が考へられてゐない、ソーセージ卵焼の如き組合せは最も悪いその片方を植物性食品に變へればずつとよくなる、動物性植物性食品の配合は第二週目にはよくいつてゐるが、もつと材料を豊富にしてほしい
2	”	肉、さやえんどう	乙		
3	”	挽肉、いり卵	丁		
4	”	野菜サラダ、ソーセージ、クリーム及肉入り	乙		
5	パ ン	ゆで卵、サラダ(ハム、人参馬鈴薯)	乙		
6	胚芽米(混ぜ飯)	トマトケチャップ、卵焼	丙		
7	胚 芽 米 (の り ま き)	卵焼、きょうな	乙		
8	胚 芽 米	焼魚、馬鈴薯	丙		
9	”	ソーセージ、野菜サラダ	乙		
1	胚 芽 米	ゆで卵、菠薐草、馬鈴薯、人参の煮附	甲	乙	食品の数も多く、野菜をかなり豊富に配して居るのでお辨當としては、相當よい方だと思ふ、ゆで卵は、固茹にするのが、どの調理法によるよりも一番不消化であるから、これは、同じ卵を用ひるなら、とち卵が、焼卵にしてほしい。全體として相當に考へられたお辨當だと思ふ
2	”	さつまいも共きんとん、油揚	丙		
3	”	調味噌、卵焼、煮附(人参、大根)	甲		
4	”	ほうれん草の卵とち	乙		
5	”	たらの子、さつまいも共きんとん、ほうれん草	乙		
6	パ ン	バター(トーストとせるもの)	丁		
7	胚 芽 米	ソーセージ、ゆで卵、さつまいも共きんとん	丙		
8	パ ン	ジャム、焼卵、ほうれん草	乙		
9	胚 芽 米	ライスカレー、福神漬	丙		

日	調 査 實 例		日々等級	平均等級	批 判
	主 食	副 食 物			
1	麥 飯	こんにやく、ちくわ、さといものうま煮	乙	乙丙	今少し、野菜類を加へる様にしたし、又、骨ぐるみ食し得る小魚類も加へたい様に思ふ。卵は一般に多く、手軽であるからさの子もよく持参するが、たとそれだけでなしに、やはり、青物などをへたいし、小魚つくだにも加へたくなる
2	”	えび、しゆーまい	乙		
3	”	肉、海苔	丙		
4	”	たらの子、いり卵	丙		
5	”	卵焼	丁		
6	”	卵焼、里いも煮つけ	乙		
7	のりかけ飯	ゆで卵、肉	丁		
8	麥 飯	鮭、ちくわ、にく、こんぶ	丙		
9	”	いり卵、うづら豆、ほうれん草	甲		
10	”	肉、魚照焼、こんぶ	丙		

日	調 査 實 例		日々等級	平均等級	批 判
	主 食	副 食 物			
1	胚芽米 まぜごはん	卵まぜ、のり、魚、澤庵	丙	乙	いつも變り御飯ばかりで、色どり美しく食慾をそゝるが、これに今少し骨ぐるみ食しうる小魚、青菜を入れたいと思ふ、毎日變り飯で、手数が、相當かゝると思ふが、その手数を、食品を今少し合理的に組合すやうな方面にも用ひてほしい
2	チキンライス	香物(たくわん)	乙		
3	五 目 飯	人参、グリーンピー、肉、しひたけ、かまぼこ	乙		
4	まぜごはん	肉まぜ、あげ、人参	乙		
5	まぜごはん	卵まぜ、のり	丁		
6	チキンライス	澤庵	乙		
7	胚 芽 米	いり卵、いんげん、そらまめ、ごぼう、たくわん	甲		
8	”	でんぶ、かぶ、ごぼう、澤庵	乙		

日	調 査 實 例		日 々 等 級	平 均 等 級	批 判
	主 食	副 食 物			
1	麥 (平麥 1 割位)	卵焼、ソーセージ、ハム	丁	丙	1, 8 の如き、動物性食品のみの組合せはよくない、この様な組合せをする者は、やはり、朝、晩の獻立にも同様な方法をとると想像される。青菜を附加し、今少し植物性食品を多く配する事が必要であると思ふ
2	”	いり卵、じゃがいも煮附	丙		
3	”	コロツケ、海苔	丙		
4	”	卵焼、煮附(里いも、肉、豆腐)	乙		
5	同卵 混 御 上飯	魚、芋の煮附	丙		
6	”	焼魚、じゃがいも煮附	丙		
7	麥 飯	卵焼、おでん(ちくわ、大根)	乙		
8	”	卵焼、鮭	丁		
9	”	かつれつ、じゃがいも煮附	丙		
10	のり”まき	卵、紅生姜	丙		

日	調 査 實 例		日 々 等 級	平 均 等 級	批 判
	主 食	副 食 物			
1	胚 芽 米 飯	人參、じゃがいも、玉ねぎの煮附	乙	丙	3食パンの如き時は、他にお菜がほしい、肉、豆類、野菜サラダなど適當にはさむとよい、食品の数を多くすると自然に營養價が上つて来るが、單純である、どうしても偏することはこの例をみてわかる。少し獻立が單純すぎると思ふ
2	”	卵焼、きやらふき	乙		
3	食 パ ン		丁		
4	胚 芽 米	蛤フライ	丁		
5	”	紫蘇、海苔	丁		
6	”	鹽こんぶ、人參、がんもどき、ちくわ麩、大根のおでん	乙		
7	”	卵、海苔	丙		
8	”	コロツケ	丙		
9	”	生鱈子の煮附、じゃがいも小えび佃煮	乙		
10	”	おむれつ、海苔佃煮	乙		

日	調査實例		日々等級	平均等級	批判
	主食	副食物			
1	胚芽米	卵焼	丁	乙	大體に於て、この程度なら割合に良い方であらう、他の不足の栄養價は、朝晩で補はれるであらうが、(1)の如きは、野菜を附加へたいし、(5)の如きは、もつと動、植物性食品を別に持参させたいと思ふ、もう少し栄養的知識を持つてほしいと思ふ
2	”	竹輪、焼魚、海苔	丙		
3	”	五目飯	丙		
4	”	コロッケ、ほうれん草	乙		
5	パン	バター	丁		
6	胚芽米	野菜の卵とじ	乙		
7	”	蒲鉾、かきフライ、キャベツ、梅干	甲		
8	”	蒲鉾、卵焼	丁		
9	”	肉、キャベツ	乙		
10	”	油揚、牛蒡	乙		
1	胚芽米	卵焼、リンゴの煮たもの、カブ香物、ほうれん草	甲 ^o	甲	相當に模範的なお辨當である、(1)のお菜などとてもよいと思ふ、子供が如何にもおいしさうだ、食べたいと喜びさうな目先をかへた獻立であり、しかも手近な栄養のある、しかもぜいたくでない材料が賢明に使はれてゐると思ふ
2	”	いか味噌焼、じゃがいも、カブ香物ごま	甲		
3	おすし	卵焼、かんべう、はす	乙		
4	パン	ゆで卵、ハム	丙		
5	胚芽米	魚、大根煮附、カブ香物	乙		
6	”	焼魚、はんぺん、カブ香物青菜	甲		
7	”	鶏肉、卵(おやこ)、ねぎ、カブ漬物	甲		
8	”	卵焼、じゃがいも、ほうれん草、カブ漬物	甲		

日	調査實例		日々等級	平均等級	批 判
	主 食	副 食 物			
1	胚 芽 米	のりまき、卵、人参	乙	丙	子供のお辨當らしく、如何にも可愛くおいしきうに、目先の變つたものを考へてある様に思ふ、が、それと共に、今少し榮養的方面の心やりがあつたら、どんなに良いかと考へられる。
2	パ ン	バター	丁		
3	胚 芽 米	のり、肉	丁		
4	おむすび	じやがいも、うま煮	丁		
5	„	卵焼、のり、キャベツ漬物	乙		
6	おむすび 胚 芽 米	卵焼でまいたもの、人参うま煮	乙		
7	のりまき	焼魚、澤庵	丙		
8	のりまき	卵焼、大根煮、澤庵	乙		
9	おむすび	卵焼	丙		
10	玉子まきおむすび	煮魚、澤庵	丙		

日	調査實例		日々等級	平均等級	批 判
	主 食	副 食 物			
1	パン (食パン、菓子パン)	ソーセージ、ゆで卵、もやし	甲	甲	食品数が多いので必然的に榮養價が整ふであらうが、動物性植物性食品が實にたくみに配合され、パンにしても必ず、お菜入れにお菜をそへて持參させる、蛋白質は勿論ビタミン、灰分に於ても申分ない、榮養の知識の深い母親と、敬服したくなる、これだけにするには、かなり手数がかゝるであらうがお辨當として完全であると思ふ。
2	パン (食パン、菓子パン)	ゆで卵、切干大根煮附、魚、さつまいも	甲		
3	胚 芽 米	海苔、卵焼、肉、切干、里いも、ほうれん草、カリフラワー	甲°		
4	„	肉、卵焼、ほうれん草、カリフラワー、切干、海苔	甲°		
5	„	鯉節と海苔かけ飯、魚干物切干、でんぶ、カリフラワー、馬鈴薯煮附	甲°		
6	パ ン	切干、キャベツ	甲		
7	„	ハム、油揚、白魚佃煮、もやし	甲		
8	胚芽米おいなり のりまき	肉、卵焼、白魚佃煮、もやし、干びよう	甲°		
9	鯉節のりかけ飯	卵焼、白す干、キャベツ、紅生姜	甲		
10	胚 芽 米	焼卵、牛蒡、ほうれん草	甲		

日	調査 實 例		日々等級	平均等級	批 判
	主 食	副 食 物			
1	白米、胚芽米	卵焼、さつまあげ、海苔	丙	乙、丙	2の如き時野菜、豆類、動植物性食品等添加 6の如き時も同上の注意を要す、あまり考へられてない献立である、今少し、栄養價のある材料を上手に用ひてほしい 4、5、7等はかなりよいと思ふ
2	コッペー	ジャム	丁		
3	白米、胚芽米	さつまいも、海苔	丙		
4	混ぜ御飯	豆、干えび、海苔	乙		
5	”	ちくわ麩、いものおでん、野菜まぜ飯	乙		
6	のりまき	鯉節入り。	丁		
7	白米、胚芽米	ちくわ、切干煮附海苔	丙		
8	”	さつまいも、さつまあげ、海苔	乙		
9	”	卵焼、ほうれん草、海苔	乙		

日	調査 實 例		日々等級	平均等級	批 判
	主 食	主 食 物			
1	胚芽米	奈良漬線切	丁	丁	このお辨當は、全體の中で最悪と言つてもよい位、誠に愛すべき物である、(1)の如き、たゞ奈良漬のみ等は、實に、母親がどうかしてゐると思はれる、全く栄養の知識の無さが現れ、子供の將來に暗いかげが想像される
2	”	蒲鉾、奈良漬	丁		
3	パン	肉、馬鈴薯	丙		
4	胚芽米	卵焼、さつまあげ	丙		
5	”	卵焼、海苔、奈良漬	丁		
6	まきずし	中味奈良漬ののりまき	丁		
1	パン	トーストにせしもの	丁	丙	之も、上の程ではないが、あまりのぞましいものではない、何もお晝辨當のみで栄養價の完全を期するとは言はないまでも、或程度の考慮がはられねばならぬと思ふ、しかし、朝晩で如何に栄養に富むものを食すにしてもお辨當のお菜の配合から推察して、やはり少し注意を要すると思ふ
2	胚芽米	いり卵、海苔	丁		
3	”	こんにやく、人参、牛蒡、蓮の煮附	丙		
4	”	魚の干物、里芋の煮附	乙		
5	混ぜ飯	昆布、蓮、人参、黒豆	乙		
6	胚芽米	ゆで卵のうらごし	丁		
7	”	おから、澤庵	丙		
8	”	焼魚、牛蒡、澤庵	丙		
9	”	焼魚、金平牛蒡、澤庵	丙		

日	調査實例		日々等級	平均等級	批 判
	主 食	副 食 物			
1	胚 芽 米	いり卵、鶏肉、じゃが薯、ほうれん草	甲	甲	大體に於て、非常に考へられたお辨當であると思ふ、手近な材料をたくみに用ひ頭ある方の作られたものだと思ふ、一般向の模範辨當であり、しかも子供の喜ぶやうに色々目先を變へた所などもよい
2	パ ン	いり卵、トマトのサンドイッチ	甲		
3	胚 芽 米	鶏肉、魚肉すり身、ほうれん草	甲		
4	”	いり卵、挽肉、さつまいも	乙		
5	”	魚煮附、卵焼、かぶ、大根漬物、のり	甲		
6	お に ぎ り	焼卵、肉野菜入りきんちやく	甲		
1	胚 芽 米	ソーセージ、蓮と牛蒡の煮附	乙	乙 丙	野菜類ごとに青菜が 10 日間の食事を通して一度も附いてゐない、食品の数は相當あるけれども、それが栄養的に配合されてゐないのは悲しい、今少し、青菜、小魚類を多くとるやうに、注意するとよいと思ふ
2	”	卵焼、鮭、海苔卷	丙		
3	チキンライス	蓮、こんにやく、福神漬、澤庵	乙		
4	胚 芽 米	小豆、卵寄せ(挽肉、人参、ほうれん草)	甲		
5	”	ウインナーソーセージ、梅干、澤庵	乙		
6	”	卵焼、蓮の煮附	丙		
7	”	海苔卷、鮭、蓮煮附、福神漬	丙		
8	”	福神漬、梅干、卵焼、こんにやく、ごぼうの煮附	乙		
9	”	福神漬、梅干、切干大根煮附、肉團子のあんかけ	乙		
10	”	コロツケ、鹽昆布、のりまき、福神漬	丙		

むすび

以上、私共受持の林の組について調べた結果の報告(同じ様な缺陷竝に長所を持つてゐるものは重複しますのでカット致しました)でありませんが、尙之は、前表中、胚芽米とありますのは、七分搗胚芽米に大體三割一四割外米入りの、現在市販の米と思はれるものであります。又、麥飯とありますのは、上記胚芽米に一割位、平むぎが入つて居るやうでした。

等級中、甲は、理想的と思はれる、他の模範たるお菜とみこめてつけ

乙は、(甲)とまではいかないまでも、お辨當でこれ位ならよい方だ

丙は、やゝ榮養的でない

ので今少し注意すればよい。

丁は、少しお辨當としては、亂暴かと思はれる様なものにして、つけてみたのであります。故に、甲、乙程度ならよいが、丙、丁程度は、少し考へる必要があると思ひます。

總括的に、結果を調べて見ます。

甲 九%

乙 四二%

丙 四二%

丁 七%ありました。

(甲)では、①卵焼、肉、切干、里いも、海苔、ほうれん

草、カリフラワー

②卵焼、肉、白魚佃煮、もやし

③パン、ソーセージ、ゆで卵、もやし

④パン、いり卵、たまご、小魚佃煮

ミ言ふ工合に、成分的にも多彩の上からも配合よく、ゆきミ言ひて居ります。

(乙)に屬するものは、

(1) オムレツ、海苔佃煮

(2) 肉、かまぼこ、しひたけ、人蔘、グリーンピース

(3) あげ、リンゴ

の如きもので、大體之位であれば、他の不足の榮養價は、朝、夕食事で補はれるものミ考へられる。(乙)に屬するも

の位であれば、お辨當としては上等であらうと思ふ。そして、之が全體の殆ど半分を占めてゐる。こは望ましい。

(丙)に屬するものは

(1) ちくわ、切干、海苔

(2) 卵焼

(3) コロッケ、鹽昆布、海苔、福神漬

(4) 焼魚、澤庵

の如きもので、蛋白質は、きの家庭でも随分よく考へられてゐるのに、野菜が不足してゐる事が多く、或はカロリーが不足してゐる場合、主食が胚芽米でない、たゞパンを代用してゐる、ミ言ふのが多かつた。

(丁)に屬するものは

(1) あんパン二ヶ

(2) のり肉

(3) ゆで卵、肉

(4) しそ、のり

の如きものですが、(1)之は、お店から買ったのをそのままなのでせう、成分から見ますならば、含水炭素に又含水炭素を附加へるやうなもので、例へば、白米に白砂糖をかけて食べさせるのと同じやうなもの。お晝にパンを持たせるとミ言ふこは一日一度異つた主食を與へる事が出来るミ言ふ點、御飯以外の主食に馴れさせるミ言ふ點、携帯が便

