

栄養士養成課程の学生が作成した1週間の献立分析

Analysis of menu planning for one week students of dietician junior college

岡本裕子, 関戸元恵

Hiroko OKAMOTO, Motoe SEKIDO

概 要

1年生後期の給食運営実習Ⅰの授業では、1週間の献立を一定の条件をつけて作成させている。学生が作成した献立を、主食・主菜・副菜・汁物・デザート別に、料理様式、調理法、料理の種類、出現数等について検討した。主食の種類別出現数の割合は、「ご飯類」が64%で最も高く、「パン類」23%、「麺類」13%の順に出現していた。主菜の料理様式は、「和風」54%、「洋風」36%、「中華風」8%の順で、主材料別出現数の割合は、「肉類」51%、「魚介類」41%、「大豆類」5%、「卵類」3%の順であった。調理法別出現数の割合では、「焼く」が44%を占め、「煮る」23%、「揚げる」22%、「炒める」9%の順に高かった。副菜の料理様式は、「和風」50%、「洋風」44%で、調理法では、「サラダ」31%、「煮る」26%、「和える」18%、「炒める」11%の順であった。以上の結果より、主菜と副菜の料理様式は似た傾向がみられたが、調理法の出現状況には違いがみられた。献立・料理に改善が必要であった学生は68%と高く、このうち、複数箇所が該当する学生は42%であった。

I はじめに

給食経営管理学会による献立¹⁾とは、1回に提供する食事における料理の構成“お品書”と解説している。献立作成は、栄養士業務の中でも大きなウェイトを占める作業といえる。給食では、栄養的・嗜好的・経済的・衛生的に配慮された食事の提供が求められる。このため給食業務に携わる栄養士の献立作成に当たっては、食材の特性、調理・衛生の知識、喫食者の嗜好・身体状況、経済性、調理作業員や施設・設備の状況等に配慮した献立作成が要求される。しかし、小河原ら²⁾によると学生の入学前の調理経験は少なく、料理名はわかっても使用する食材がはっきりわからないといった者が多かったと述べている。そこで、学生

が作成した1週間の献立の実態を把握することを目的として分析検討した。なお、今回学生が作成した献立から、条件や配慮点等と違う改善が必要と考えられる献立・料理には、どのようなものがあるのかも合わせて検討した。

II 調査方法

1. 対象および時期

調査対象者はY短期大学食物栄養科1年生で、後期に行われる給食運営実習Ⅰを受講した者のうち、献立作成の授業に出席した74名とした。この授業の中で、献立作成は平成27年10月上旬に行った。

2. 調査内容

エクセルを使って1週間（7日間）の献立作成

表1 料理様式と調理法の分類

1. 料理様式の分類

料理様式は、料理名から和風、洋風、中華風、その他の4つに分類した。

なお、すしと記載があれば食材がいずれの場合でも和風、パスタは和風パスタであっても全て洋風とした。また、揚げ物のフライ類は材料に関係なく洋風、から揚げ、竜田揚げはいずれも和風とした。汁物でスープという記載のものは、中華スープを除き洋風とした。

2. 調理法の分類

- ・煮る：料理名に煮しめ、含め煮、旨煮、煮込み、炒め煮など煮るがつくもの
- ・蒸す：料理名に蒸しがつくもの
- ・焼く：料理名に焼く（塩焼き、照り焼き等）がつくものや餃子、ハンバーグ、ムニエル等
- ・揚げる：料理名に揚げ（素揚げ、から揚げ等）がつくものやフライ、天ぷら等
- ・炒める：料理名に炒めやソテーがつくもの
- ・和える：酢の物、ごま和え、白和え、マリネ、ナムル等
- ・サラダ：料理名にサラダがつくもの
- ・ゆでる：料理名にゆでがつくものやひたし等
- ・生：トマト、キュウリ、刺身等

とそのうち3日間については、使用食品を記入する作業を行った。献立作成の条件は、「対象：成人女子の昼食、季節：秋・冬、献立の構成：1食当たり主食、主菜、副菜1、副菜2、汁物、デザートとの組合せを原則とする（献立の組合せによっては、前述の原則に従わなくともよい）。なお、1週間のうち主食にはご飯以外のものを取り入れ、主菜の主なたんぱく源となる食品が偏らないようにする。また、1食当たりの主菜と副菜の調理法、調味、材料等が重ならないようにする。」等の配慮点を示して作成させた。学生が作成した1週間の献立を、主食・主菜・副菜・汁物・デザート別に、料理様式、主材料、調理法等に分けて検討した。料理様式と調理法の分類は、表1の通りである。

Ⅲ 結果および考察

1. 1週間の主食の出現状況

1週間の主食の出現状況は、表2～表6の通りである。

表2の主食の出現状況から献立作成の条件に合っているかどうかを検討すると、1週間のうちご飯・パン・麺の3種類が出現した学生は67.5%、ご飯とパンは31.1%、ご飯と麺の学生は1.4%であった。いずれの学生も献立作成の主食についての条件は満たしていた。

主食の種類別出現状況は、表3の通りである。主食の種類は、「ご飯類」が63.8%、「パン類」

23.3%、「麺類」12.9%の順であった。主食には、ご飯が6割を超えて出現しており高い値であった。ご飯は、和食はもとより、洋食、中華等いろいろな料理様式に合うことから、高い値になったと考えられる。ご飯の中で白飯の出現率は53.1%、雑穀入りが9.2%であった。雑穀には大麦、五穀、十五穀、十六穀が使われていた。一部の学生は白米だけではなく、雑穀入りのご飯が献立に

表2 1週間の主食の出現状況 n=74

	出現数	割合 (%)
ご飯・パン・麺	50	67.5
ご飯・パン	23	31.1
ご飯・麺	1	1.4
計	74	100.0

表3 主食の種類別出現状況 n=518*

	出現数	割合 (%)
ご飯類	326	63.8
白飯	173	53.1
雑穀ご飯	30	9.2
変わりご飯	123	37.7
パン類	119	23.3
麺類	66	12.9
和風麺	20	30.3
洋風麺	34	51.5
中華麺	12	18.2
計	511	100.0

*対象者数に1週間(7日間)を乗じた値

使われており、健康への配慮がうかがわれた。

変わりご飯の出現上位の料理と出現数は、表4の通りである。変わりご飯の種類は22種・出現数122であった。出現数の上位は、「カレーライス（主材料の種類に関係しない）」24、「栗ご飯」21、「炊き込みご飯」15、「さつまいもご飯」10、「わかめご飯」10、「チャーハン」8、「オムライス」7、「ゆかりご飯」、「そぼろご飯」、「ドリア」の順であり、カレーライスが最も多く出現していた。なお、献立条件の季節を配慮した、栗ご飯、さつまいもご飯が上位に出現していた。

パンの出現上位の種類と出現数は、表5の通り

である。出現したパンの種類は30種と多く、現在の日本では様々な種類が出回り、学生の献立にも取り入れられていた。パンは麺類より約2倍多く出現しており、手軽に取り入れやすいことが影響したと考えられる。パンの中ではロールパン・バターロールが3割を上回り圧倒的な出現状況であるが、その原因については今後検討したい。次いで、クロワッサン、ミルクパン、サンドイッチ、食パン、コッペパンの順であった。菓子パンの使用はほとんどなく、栄養士を目指す学生の献立であることを考えると、この点はよい結果であったといえる。児玉の調査結果³⁾では、パンの出現上

表4 変わりご飯の出現上位の料理と出現数

種 類	出現数
カレーライス	24
栗ご飯	21
炊き込みご飯	15
さつまいもご飯	10
わかめご飯	10
チャーハン	8
オムライス	7
ゆかりご飯	5
そぼろご飯	4
ドリア	4
ピラフ	2
枝豆ご飯	2
他 (10)	10
計	22
	122

表5 パンの出現上位の種類と出現数

種 類	出現数
ロールパン・バターロール	39
クロワッサン	13
ミルクパン	8
サンドイッチ	7
食パン	6
コッペパン	6
揚げパン	4
レーズンパン	3
くるみパン	3
チーズパン	3
フランスパン	3
ホットドッグ	2
ピザトースト	2
米粉パン	2
ライ麦パン	2
ガーリックトースト	2
他 (14)	14
計	30
	119

表6 料理様式別麺の出現上位の料理と出現数

和風麺		洋風麺		中華麺	
種 類	出現数	種 類	出現数	種 類	出現数
肉うどん	4	ミートスパゲッティ・パスタ	7	焼きそば	3
うどん	4	たらこスパゲッティ・パスタ	7	味噌ラーメン	2
そば	3	和風スパゲッティ・パスタ	6	ラーメン	2
カレーうどん	2	グラタン	3	あんかけかた焼きそば	2
他 (7)	7	カルボナーラ	2	他 (3)	3
		クリームスパゲッティ・パスタ	2		
		トマトパスタ	2		
		ソフト麺	2		
		他 (3)	3		
計	11	計	34	計	12
	20				

位の1位はサンドイッチであったが、他にクロワッサン、食パン、バターロール、フランスパン等があり、本調査と重なるパンが多くみられた。

麺類の料理様式別出現上位の料理と出現数は、表6の通りである。麺類の中では、洋風麺の出現数が半数を占め、次いで和風麺、中華麺の順であった。洋風麺では、ミートスパゲッティとたらこスパゲッティの出現数が多かった。山梨県の郷土料理であるほうとうをあげた学生は、1人であった。郷土料理は、日常的に食べられてこそ伝承されてゆくことを考えると、もう少し出現してもよかつたと思われる。

2. 1週間の主菜の出現状況

主菜の出現状況は、表7～表10の通りである。主菜の料理様式は、「和風」54.3%、「洋風」35.6%、「中華風」7.9%、「その他」2.2%の順で、和風料理が多かつた。約半数の学生は和風の主菜を考えていたが、洋風も約4割と高いことから、洋食が浸透していることがうかがわれた。一方、中華風は1割を下回っており、日常的に出現頻度が高いと考えられる中華料理が予想外に低い結果であった。しかし主菜の半数は和食ではないことから、食の多様化が浸透しているといえた。同じ短期大学生に家族のために夕食3日間の献立実践を課した報告⁴⁾では、主菜の献立様式は、和風48.8%、洋風30.1%、中華風14.7%、混合4.7%、韓国風1.7%であった。約半数が和風の献立を考えており、本学の学生と似た傾向がみられた。

主菜に使われた主な食材は、「肉類」51.1%、「魚介類」41.4%、「大豆類」5.0%、「卵類」2.5%の順で、肉類が半数を超えていた。若者の肉食嗜好が言われて久しいが、学生が作成した献立にも現れていたといえる。また、佐々木による⁵⁾実習における献立作成課題の取組みの中で、献立作成時に主菜として利用しやすい食品は、肉類69.2%を上げ、魚介類13.5%を圧倒的に上回っていた。その理由は、調理法が豊富であることが最も高かつたと述べている。今回の結果でも肉類が半数を超えて使われていた。肉の方が魚介に比べて日常的に食べられていることが、結果につながったものと考えられる。今後は主菜料理のパラエティー化を図るためにも、卵類や大豆類を積極的に取り入れるような指導を検討したい。

主菜の調理法では、「焼く」44.4%、「煮る」22.7%、「揚げる」21.5%、「炒める」9.3%の順で、「和える」、「蒸す」は1%以下であった。主菜の調理法では、焼く割合が約4割と最も高かつた。これはハンバーグ、ムニエル、餃子等を焼く調理法に入れたためと考えられる。煮る調理法は3割を下回り低かつた。炒めるは中華料理では、主菜としてよく使われる調理法であるが、他の料理様式では主菜になりにくいと考えられる。和えるも割合が低かつたが、調理法として主菜にはなりにくいと考えられる。蒸すも主菜にはなりにくい調理法であり、蒸す料理は他の調理法に比べて種数が少なく、料理自体も一般的にあまり馴染みのないものといえる。なお、前述の北山らの報告⁴⁾では、主菜料理の調理法が、焼く37.1%、煮る24.4%、揚げる19.2%、炒める11.3%、生、ゆでるが3.3%、蒸す1.4%であった。上位4位までは、今回の結果と同じ調理法であったことから、学生の料理の嗜好や知識があまり変わらないことがわかつた。

肉の種類別出現上位の料理は、表8の通りである。肉の種類の中では、鶏肉料理の種類30種・料理の出現数74で、料理の種類が最も多く、次いで豚肉料理の24種・出現数88、牛肉料理の10種・出現数27の順であった。鶏肉は料理の種類が豚肉より多く、調理の汎用性が高いことが推察された。鶏肉料理の出現数は「鶏のから揚げ」19、次いで「照り焼きチキン」、「鶏のトマト煮・煮込み」、「チキンソテー」の順であった。豚肉料理の出現数は、「豚肉のしょうが焼き」が31と最も多く、次いで「ハンバーグ・豆腐ハンバーグ」、「酢豚」、「餃子」、「ロールキャベツ」の順で、牛肉料理では「ビーフシチュー」11が最も多く、次いで「ロールキャベツ」、「ハンバーグ」の順であった。なお、学生が作成した献立は、出来上りの味の予想がつくものが多かつた。しかし、調理法を正しく把握でき、実際に作れるかどうかは今後さらに検討したい。

魚介の種類別出現上位の料理は、表9の通りである。魚介料理に使われた魚介の種類は27種、魚介の種類別料理数は、78種で出現数は179であった。肉3種に比べはるかに種類は多くなっていた。魚介の中では、さけ料理の種類が16種・出現数37

表7 1週間の主菜の出現状況 n = 518*¹

料理様式	出現数* ²	割合 (%)	主材料	出現数* ²	割合 (%)	調理法別	出現数* ²	割合 (%)
和風	227	54.3	肉類* ³	225	51.1	煮る	95	22.7
洋風	149	35.6	魚介類	182	41.4	蒸す	3	0.7
中華風	33	7.9	卵類	11	2.5	焼く	185	44.4
その他	9	2.2	大豆類* ³	22	5.0	揚げる	90	21.5
						炒める	39	9.3
						和える	3	0.7
						他	3	0.7
計	418	100.0		440	100.0		418	100.0

* 1 対象者数に1週間（7日間）を乗じた値

* 2 主菜欄が未記入および料理名が主菜と考えられないもの（表15参照）は除いた

* 3 マーボー豆腐、豆腐ハンバーグ等は、肉類と大豆類の出現数に加えた

表8 肉の種類別出現上位の料理

鶏 肉		豚 肉		牛 肉	
種 類	出現数*	種 類	出現数*	種 類	出現数*
鶏から揚げ	19	豚肉のしょうが焼き	31	ビーフシチュー	11
照り焼きチキン	9	ハンバーグ・豆腐ハンバーグ	9	ロールキャベツ	4
鶏のトマト煮・煮込み	7	酢豚	9	ハンバーグ	4
チキンソテー	4	餃子	6	肉じゃが	2
鶏の竜田揚げ	3	ロールキャベツ	5	他（6）	6
チキンカレー	3	ポークソテー	3		
鶏の甘酢だれ・あんかけ	3	マーボー豆腐	3		
他（23）	26	シューマイ	3		
		他（16）	19		
計	30	74	24	88	10
					27

*ハンバーグ、カレー、肉じゃが、ひき肉等の記載で、肉の種類がわからないものは出現数に加えていない
但し合挽き肉は、豚肉・牛肉の出現数に加えた

表9 魚介の種類別出現上位の料理

魚介の種類	料理の種類	出現数
さけ	16	37
さんま	8	32
えび	8	16
たら	6	6
さば	5	32
あじ	5	13
ぶり	5	11
他（20）	25	32
計	27	179

表10 さけ料理の種類別出現数

料理の種類	出現数
さけのムニエル	14
さけの塩焼き	4
さけのホイル焼き	4
サーモンフライ	3
さけのカルパッチョ	1
さけの照り焼き	1
さけのバター焼き	1
さけのチャンチャン焼き	1
さけと白菜の酒かすなべ	1
サーモンコロッケ	1
さけときのこの蒸し焼き	1
さけの南蛮漬け	1
さけの西京焼き	1
さけのから揚げ	1
さけの春巻き	1
さけのケチャップ照り焼き	1

と共に多かった。次いで、さんま料理8種・出現数32、えび料理8種・出現数16、たら料理6種・出現数6、さば料理5種・出現数32、あじ料理5種・出現数13、ぶり料理5種・出現数11の順であった。さけは若者に好まれている魚といえる。料理の種類では、さけの塩焼きやホイル焼きが少なく、さけのムニエルが圧倒的に多い結果であった。出現数が上位に位置した、さけ、さば、さんま、ぶり、たら等は、献立作成の条件である季節を配慮したことが出現数に関係していたといえる。

3. 1週間の副菜の出現状況

副菜の出現状況は、表11の通りである。料理様式は、「和風」49.6%、「洋風」44.4%、「中華風」3.2%、「その他」2.8%の順であった。和風が約5割を占めていたが、洋風も4割強と高かった。洋風の出現率が高かったのは、サラダが影響していたといえる。その他では、韓国料理のナムルが多く出現していた。

調理法別では、「サラダ」31.4%、「煮る」25.5%、「和える」17.6%、「炒める」11.0%、「ゆでる」4.9%、「生」3.5%、「焼く」、「揚げる」2.8%、「蒸す」0.5%の順であった。サラダが約3割と高かった。学生にとってサラダは身近なおかずであり、日頃からよく食べ慣れている料理でもある。煮物料理は全体の1/4の出現率で、主菜とほぼ同じ割合であった。

主菜・副菜の出現状況からは、主菜は「焼く」、「煮る」、「揚げる」の割合が高く、副菜は「サラダ」、「煮る」、「和える」、「炒める」が高いといっ

た、調理法に違いがみられた。なお、石井らによる主菜と副菜の調理法に関する記述⁶⁾では、主菜には加熱調理法が多く、副菜には非加熱調理法が多く使用されていたと述べている。非加熱調理法には、浸し物、和え物、酢の物、漬物、サラダ、生ものがあげられていたが、本調査においても副菜には、サラダ、和え物、生があげられていた。

4. 1週間の汁物の出現状況

汁物の出現状況は、表12の通りである。汁物の出現率は84.4%（出現数437）で、平均では1週間のうち1日は汁物がない日があったものの、ほとんどの日の献立に汁物がついていたといえる。汁物の料理様式は、「和風」48.5%、「洋風」45.8%、「中華風」5.5%、「その他」0.2%の順であった。和風の汁物の出現率の内訳は、みそ汁が77.8%、すまし汁が22.2%と約8割はみそ汁であった。昼食であるにもかかわらずみそ汁の出現率が高くなっていった。料理様式は、和風と洋風が約半々であり、洋風の汁物が、学生に好まれていることが推察された。また、洋風が多かったのは、スープ（中華スープを除く）と書かれたものを全て洋風に数えたことも影響していたといえる。

5. 1週間のデザートの出現状況

デザートの出現状況は、表13の通りである。デザートの出現率は96.1%（出現数498）で、ほぼ毎日何らかのデザートがついていた。デザートの種類は、果物38.6%、寄せ物33.7%、その他27.7%であった。果物の出現率が高かったのは、季節さえ考慮すれば簡単に取り入れやすいことが影響し

表11 1週間の副菜の出現状況 n=1036*¹

料理様式	出現数* ²	割合 (%)	調理法別	出現数* ²	割合 (%)
和風	428	49.6	煮る	220	25.5
洋風	383	44.4	蒸す	4	0.5
中華風	28	3.2	焼く	24	2.8
その他	24	2.8	揚げる	24	2.8
			炒める	95	11.0
			和える	152	17.6
			サラダ	272	31.4
			ゆでる	42	4.9
			生	30	3.5
計	863	100.0		863	100.0

* 1 対象者数に1週間（7日間）、副菜1・副菜2を乗じた値

* 2 副菜欄が未記入のものは除いた

表12 1週間の汁物の出現状況 n=518*¹

料理様式	出現数* ²	割合 (%)
和風	212	48.5
すまし汁	47	22.2
みそ汁	165	77.8
洋風	200	45.8
中華風	24	5.5
その他	1	0.2
計	437	100.0

* 1 対象者数に1週間(7日間)を乗じた値

* 2 汁物欄が未記入のものは除いた

表13 1週間のデザートの出現状況 n=518*¹

料理形態	出現数* ²	割合 (%)
果物	192	38.6
寄せ物	168	33.7
その他	138	27.7
計	498	100.0

* 1 対象者数に1週間(7日間)を乗じた値

* 2 デザート欄が未記入のものは除いた

ていたと考えられる。寄せ物が高い割合になったのは、ゼリー類と共に、プリン等を含めたこともあるが、学生は寒天やゼラチンで固めたゼリーを書いたものが多くみられた。

6. 改善が必要と考えられる献立・料理の出現状況
献立作成時に示した条件や配慮点等と違う、改善が必要と考えられる献立・料理の出現状況は、表14・表15の通りである。該当する献立・料理があった学生は67.6%、このうち複数あった学生が41.9%と高い割合であった。なお、改善が必要と考えられる献立・料理の出現数は100であった。この中で献立・料理名が不適切であったものが約4割を占めていた。特に多かったカレーは、具材によりかなり違ったものになることから、主な材料は料理名に入れるべきであると考え。次に多

いから揚げやしょうが焼きは、鶏肉や豚肉を使用することが一般的ではあるが、他の食品を使うこともあることから、食材名を入れることが望ましい。主菜と汁物の味の重なりは、同一献立の中でみそ汁の使用の重なりがみられた。和食ではしょうゆに比べみそ味の重なりには気をつけたい。次に料理名が材料名のみで調理法がわからないものが多かった。この中で切り干し大根が約8割を占めていた。おそらく煮物を考えていると予想されるが、料理名に明記することが必要である。次に、1食の献立の中で主菜と考えられる料理がない、主菜がないと判断されるものも同数みられた。その他には、主菜と副菜の調理法の重なり、主菜の重なり、主菜と副菜が逆転、麺料理に汁物をつける、副菜欄に主菜料理が入る、使用食材の季節が不適切があげられた。なお、大学生を対象に調査した結果⁷⁾では、料理の組合せの中で、主菜がついていない、主菜に肉料理が多い、食品の使い方では、食材料が重複している、調味の重複(しょうゆの使い続け)があげられ、本調査の結果と同じ指摘がみられた。また、改善が必要な献立・料理が複数あった学生が約4割おり、学生への個別指導が必要であるといえた。今回、具体的に分析し検討することで、より問題点が明らかになった。この結果を学生に伝えるときに今後の指導に役立てたい。

学生が作成した1週間の献立のうち3日間については、使用食品を記載するようにしたが、重量の記入まで行わなかったことから、今回は栄養価の適否についての検討はできなかった。今後は、学生自身が作成した献立を自己評価できるような取り組みを授業の中で行い、不適切な献立・調理の改善が図れるようにしたいと考えている。また、小河原らによる報告²⁾では、摂食習慣、調理習慣の多い料理は、献立作成に活かしやすいのではな

表14 改善が必要と考えられる献立・料理の出現状況 n=74

	人数(人)	割合 (%)
改善が必要な献立・料理の出現者数	50	67.6
改善箇所が複数ある出現者数	31	41.9
5箇所	1	3.2
3箇所	4	12.9
2箇所	26	83.9

表15 改善が必要と考えられる献立・料理の内容と実際の料理名

出現数	改善が必要な献立・料理の内容と実際の料理名の抜粋
42	料理名が不適切 (不足) *カレー, しょうが焼き, から揚げ, ナムル・すまし汁・シチュー等
12	主菜と汁物の味の重なり *さばの味噌煮・豚汁 *野菜の味噌いため・ジャガイモの味噌汁 *秋サケの西京焼き・豆腐とわかめの味噌汁
11	材料名のみ *切り干し大根, さんま, うずらの卵
11	献立に主菜なし *きな粉パン・海草入り野菜和え・野菜たっぷりベーコンスープ *なすとトマトのパスタ・彩りサラダ *ロールパン・トマトとブロッコリーサラダ・クラムチャウダー
6	主菜と副菜の調理法の重なり *おからコロッケ・揚げじゃがいものそぼろ煮 *肉じゃが・大根のそぼろ煮 *照り焼きチキン・トマトのチーズ焼き
5	主菜の重なり *あじフライ・肉豆腐 *さんまの塩焼き・卵焼き *デミグラスハンバーグ・オムレツ
4	主菜と副菜が逆転 *ベーコンとじゃがいものキッシュ・さばの甘辛煮 *野菜の煮物・焼きさんま *かぼちゃグラタン・ロールキャベツ
3	麺料理に汁物 *煮込みうどん・きのこのすまし汁 *盛りそば・大根とサツマイモの味噌汁
3	副菜欄に主菜が入る *桜海老と春菊の卵焼き *さばの甘辛煮 *豚肉とアスパラ炒め
3	食材の季節が不適切 枝豆ご飯, たけのご飯
計	100

いかと述べている。このことから、学生の食嗜好や食習慣、調理経験との関連についても今後検討し、より望ましい献立作成ができるような資料が得られるよう、継続して研究したいと考えている。

Ⅳ まとめ

給食運営実習Ⅰの授業で10月上旬に学生(74名)が作成した、昼食1週間(7日間・7食)の献立を対象に、分析検討し以下のようなことがわかった。

1. 主食の種類別出現状況は、「ご飯類」が64%と最も高く、「パン類」23%、「麺類」13%の

順であった。

2. 主菜の料理様式別出現状況は、「和風」54%、「洋風」36%、「中華風」8%、「その他」の順であった。なお、主材料別出現数の割合は、「肉類」51%、「魚介類」41%、「大豆類」5%、「卵類」3%の順で、調理法別出現数の割合は、「焼く」44%、「煮る」23%、「揚げる」22%、「炒める」9%の順であった。
3. 副菜の料理様式別出現状況は、「和風」50%、「洋風」44%、「中華風」、「その他」の順で、調理法別出現数の割合は、「サラダ」31%、「煮る」26%、「和える」18%、「炒める」

11%、「ゆでる」5%「生」4%の順であった。

4. 改善が必要と考えられる献立・料理があった学生は68%と高く、このうち複数該当した学生が42%であった。

本研究にご協力をいただきました学生の皆様から感謝申し上げます。

参考・引用文献

- 1) 日本給食経営管理学会監修：給食経営管理用語辞典，第一出版（2011）
- 2) 小河原佳子・倉田澄子：栄養士養成校の学生の献立作成について（第5報）武蔵丘短期大学紀要，第10巻，15～19（2002）
- 3) 児玉ひろみ：献立作成の基礎力におよぼす調理学実習の影響—学生が発想できる料理について—，淑徳短期大学研究紀要，第50号，171～186（2011）
- 4) 北山育子・山下春香・中島里美・宮地博子：栄養士養成課程における学生の献立作成について—家庭の食事づくりを通して—，東北女子大学・東北女子短期大学紀要，No49，26～34（2010）
- 5) 佐々木ルリ子：学生の献立作成課題の取組みの実態と自己評価，仙台白百合女子大学紀要，No 11，107～117（2007）
- 6) 石井克枝・伊藤佳代：献立における色・味・調理法の評価に関する一考察，千葉大学教育学研究紀要，第54巻，335～340（2006）
- 7) 市川晶子：大学生の献立作成能力における現状と課題—管理栄養士養成課程1年次の学生が作成した2日間の献立分析—，家庭科・家政教育研究藤女子大学，第7号，29～37（2012）