

## 28. 女子高校生の弁当の実態

大妻女子大家政

前川 当子

渡辺 和子

○前橋 政子

1. 戦前においては学童その他の弁当調査が盛んに行なわれ種々の検討が加えられたが戦後小学校給食が全国的に普及し、さらに中学・定時制高校に及んでいる関係上、弁当に対する関心が薄らいだようである。しかし身心共に発育途上にある高校生の昼食の問題がおきざりにされているように思われる。そこで、女子高校生の弁当の実態を知り、その検討ならびに栄養指導を行う目的で本調査を実施した。

2. 第1回調査は(3学年の1組54名)に対して、その弁当内容を正確に秤量記入し、栄養価計算を行った。第2回調査は大妻高校の全数調査を調査票により実施した。

### 3. (A) 第1回調査

①弁当(飯・おかず) 熱量平均 614Cal 蛋白質 18.9g

②パン(パン・牛乳など) // 624Cal // 17.2g

①の弁当は家庭より持参したもの②のパンは学校内で購入したもので、①と②の平均は、熱量 619Cal 蛋白質 18.1gであった。文部省の学校給食平均所要栄養量に比較すると、いずれの栄養素も下回っている。

(B) 第2回調査、昼食の傾向は弁当持参者が多く、従って主食は飯が多い、持参しない生徒は多くパンを購入している。副食については食品群別に集計し検討を加えた。また、調理法が明確に記載されているものについては調べ、併せて嗜好などについても考察した。