

학교급식에서 초등학생의 채소류 기호도 조사와 섭취향상을 위한 식품학적 연구

강윤선 * · 이양순. 공주대학교 식품영양학과

Study on preference and food science for advanced intake of vegetables for students in elementary school food service

Yun Seon Kang, Yang Soon Lee. Department of food and nutrition, Kongju National University. Kongju, Korea

학교급식에서 싫어하는 채소류에 대한 새로운 조리법 개발을 통해 성장기 아동들에게 고
른 영양섭취 기회를 제공하므로써 영양섭취 효율을 높여 주고자 하였다. 천안시에 거주하는
2·4·6학년 641명을 대상으로 급식에 제공되는 채소류에 대해 인지도, 기호도, 섭취빈도 설
문 조사에서 아동들이 싫어하는 채소류로 피망, 풋고추, 브로컬리, 양파, 파, 도라지, 미나리,
부추, 호박, 양상추가 분류되었다. 가장 싫어하는 채소류의 종류는 성별, 연령별, 주거지역별
로 모두 피망(28.24%)을 싫어하였고 이유는 성별, 연령별, 주거지역에 구분 없이 '맛이 없
다'(44.15%), '맛이 맵다'(30.89%), '맛이 쓰다'(18.10%), '냄새가 난다'(6.86%)의 순으로 나타났
다. 가장 좋아하는 조리법으로는 남자는 볶음(28.44%), 여자는 샐러드(28.66%), 2학년은 튀
김(34.58%), 4학년은 볶음(26.63%), 6학년은 샐러드(26.29%), 도시형은 볶음(25.87%), 농촌형
은 샐러드(25.62%)로 나타났다. 아동들이 싫어하는 채소류로 분류된 채소류의 일반성분 분
석은 급식에서 제공되는 채소류를 이용하여 실시하였다. 양상추에 수분이 가장 많았고, 조
단백질은 브로컬리, 조지방은 부추, 탄수화물은 도라지, 섬유소는 풋고추, 회분은 부추, 칼슘
은 파, 인은 브로컬리, 철은 미나리, 비타민A는 풋고추, 비타민B₁은 부추, 비타민B₂는 풋고
추, 나이아신은 미나리, 비타민C는 브로컬리에 가장 많이 함유되어 있었다. 아동들이 싫어하
는 것으로 나타난 10가지 채소류를 이용한 조리법으로 피망완자케찹조림, 풋고추오징어채볶
음, 브로컬리게맛살볶음, 양파참치불튀김, 해물파전, 도라지사과튀김, 미나리적, 부추물만두,
호박달걀찜, 양상추요플레샐러드를 제시하였다. 조리된 채소류 음식에 대한 기호도는 부추
물만두가 전반적인 기호도, 외관, 냄새, 조직감에서 각각 4.58±0.70, 4.65±0.62, 4.56±0.70,
4.61±0.72로 가장 선호되었고, 맛은 피망완자케찹조림이 4.48±0.80으로 가장 선호되었다. 이
는 아동들이 채소 한가지에 대해 나타낸 기호도 보다 크게 향상된 결과로써 학교급식에서
초등학생의 채소류 기호도를 정기적으로 조사하고, 새로운 조리법을 개발한다면 영양가는
높지만 먹기 싫어하는 채소류도 섭취를 향상시킬 수 있다는 가능성을 확인하였다.