

團體給食에 關한 研究

—女大 寄宿舍 標準食單作成을 中心으로—

A Study on Group Feeding for Institution
(standard menu in Women's College dormitory)

目 次

- I. 序論
- II. 研究의 內容 및 方法
 - 1. 文獻調查
 - 2. 實態調查
- III. 結果 및 解析
 - 1. 實態調查
 - 2. 季節別 標準食單作成
- IV. 結論
- 參考文獻

성신여자사범대학 가정교육과

Dept of Home Economics

Sung Shin Women's Teachers College

강사 金 蕙 英

Lecturer : Kim Heh Young

ABSTRACT

- I. This study on planning menu for group feeding is based on the following;
 - 1) Decision of nutritive value is based on age, sex, and energy consumption of the students.
 - 2) Selection of food is based on their preference for food through questionnaire.
 - 3) Amount of food calorie for each meal is based on data on energy consumption of their daily life.
 - 4) Three data for planning menu for group feeding were based on food price of each season, favourite foods of girl students and length of their stay at the institution.
- II. The menu for group feeding was evaluated on nutritive value calorie and protein, 5 basic food groups and price;
 - 1) The amount of calorie and protein for each season was satisfactory.
 - 2) Each menu was composed of 5 basic food groups but the third group was not satisfactory compared with the other groups.

3) Average price of per day turned out to be 193 won which is less than the standard price, 200 won.

I. 序 論

우리나라의 食生活 形態는 급변하는 社會生活에 따라 團體的인 生活과 便利한 交通수단의 發達로서 많은 사람이 旅行을 자주하게 되므로 家庭外에서 식사하게 되는 機會가 많아 졌다.

이러한 傾向은 여러가지 團體給食의 形態로 실시되고 있다. 우리나라에서는 아직 給食을 하는데 가장 重要視되어야 할 原則이 없으므로 給食上의 問題가 심각하게 되었다. 原來 團體給食은 東洋의 寺院에서 僧侶들이 모여 生活하는 것이 始初가 되었기 때문에 特別한 研究가 없었다.

團體給食에 있어 重要的 것은 給食의 對象이 되는 사람들에게 그 營養소요량을 만족 시키고 食사를 安全한 狀態에서 供給하는 것으로 거기에 必要한 모든일 즉 食單作成時 適正 營養量의 供給, 飲食 만드는 過程의 營養分의 損失을 고려하여 給食者의 食사를 유쾌하게 하는데 目的이 있다.

團體給食이란 工場, 學校, 病院 등에서 많은 사람들의 食사를 供給하는 것으로 法律에서는 食品衛生法 第8章 27條에 의한 1회 100食以上 1日 250食以上の 食사를 供給하는 施設을 말한다.

本 研究에서는 여러 形態의 給食中 女子大學 寄宿舍生을 위한 食單作成에 關한 研究를 하려는 것이다.

給食에는 여러가지 問題가 많겠으나, 가장 심각하게 느끼는 것은 每식사가 營養을 基礎로 한 科學的인 方法을 基礎로 하여 이루어지고 있지 않는 點이다. 일반적으로 團體給食은 맛있는 飲食 깨끗하지 못한 飲食이라는 先入感을 갖게 되었다.

團體給食의 식사形態를 단순히 家庭의 식사 形態의 延長으로 생각하고 實踐하였으므로 많은 人員數의 食사를 計劃性 있고 營養的인 面을 고려하기 보다 無計劃하고 반찬의 가지數만을 채우는 식사 形態로 생각하여 왔다.

團體給食에 있어 가장 重要的 것은 被給食者의 營養소요량과 嗜好를 參작한 食單作成이라고 생각한다.

다음으로 생각할 것은 衛生面과 調理過程이다. 寄宿舍에 살고 있는 女大生은 年齡이나 하루의 勞動量에 있어 變 差異가 없으므로 健康한 사람으로서의 食單原則을 세워서 여기에 따라 食單을 計劃하여야 한다.

그러므로 本 研究에서는 女大生의 生活를 調査하여 알맞는 營養量을 알아내고 우리나라

F.A.O.에서 決定한 韓國人營養勸獎量을 基準하여 營養量을 決定하고자 한다.

다음에는 寄宿舍女大生에게 嗜好調査를 通하여 嗜好飲食을 알아서 우리나라 5가지 基礎食品을 基礎로 한 食單原則을 세우고 이것을 利用하여 食單의 편의를 도모하고자 季節食品表를 구체적으로 만들어 食單作成에 參考로 한다.

바라건대 本 論文이 우리나라 女子大學 寄宿舍에서 食事관리를 하는 營養士에게 영양관리면에 참고가 되고 女大生들에게 즐겁고 營養이 充分한 食事を 通하여 보다 健全한 健康維持와 아울러 적극적인 生活을 할 수 있는데 도움이 되었으면 한다.

II. 研究의 內容 및 方法

1. 文獻調査

(1) 食單作成의 必要性

식사의 本來의 目的이 체위와 體力의 유지와 향상을 위한 것이라 생각할때 每日의 食사는 대단히 重要하다고 말할 수 있겠다.

食單作成에 있어서 가장 重視되어야 할 것은 營養面과 嗜好面이다. 모든 食品에는 營養이 전혀 없는 것은 거의 없으나 좋은 營養狀態란 모든 營養素가 골고루 均衡된 상태를 말한다.

실제로 음식물로서 섭취해야 할 食品의 種類와 量이 F.A.O韓國協會에서 定해져 있다.

寄宿舍의 營養士는 標準量을 알고 있으면서도 食單을 經驗에 의해서 恣意적으로 짜여진다고 한다.

또한 人體의 營養보급은 혈액에 의하여 이루어지며 그것은 飲食物에 依하여 供給되는 것이므로 各 營養素가 每回마다 獨立하여 섭취되어야 한다.

이 점에 對하여 佐伯矩라는 學者는 人體실험을 通하여 每回 安全食이 좋음을 증명하였고, 山田愼이란 學者는 生活時間調査에 의해서 얻은 結果로 次要熱量을 實際로 소화되기 前에 供給하여야 한다 하여 三食의 配分을 1:1:1 혹은 1:1.5:1.5로 定하였다.

위와같이 營養食으로 每日의 食單이 安全하려면 食單作成에 必要한 모든 諸條件과 嗜好面을 參照하여 食單計劃을 세워 作成해야 함으로 食單作成이 重要하다고 하겠다.

(2) 食單作成의 基礎的 要素

給食의 食單은 食사를 취하는 사람의 熱量, 健康 그리고 勞動別로 區分하여 作成한다.

基礎的 要素는 첫째로 營養소요량을 결정해야 한다. 寄宿舍에 사는 學生의 경우는 三食을 寄宿舍에서 취하게 되므로 營養소요량을 充分히 만족시켜야 한다. 材料의 폐기량이나 調理에 의한 損失 등을 고려하여야 하며 營養소요량에 의하여 食品構成表를 作成한다.

둘째로 食品構成表의 作成이다. 이것은 營養素 상호간의 비율이 조화를 이루지 못하고 간단한 料理의 反復이나 싼 材料를 구입하므로써 食單作成의 불균형을 가져오기 때문에 食品構成表를 만들어 食單作成時 營養소요량의 숫자 대신에 標準食品群의 分量을 제시하여야 한다.

셋째로 地域의 食習慣과 새로운 食習慣의 開發을 생각하여야 한다. 寄宿舍는 여러 地方의 學生들이 모여사는 곳이므로 個人的 食習慣 존중은 어렵지만 다수인의 食習慣을 重視해야 한다.

우리 飲食의 特有的 風味이면서 三食이 모두 韓食인 경우에는 各 熱量소요량을 만족시키는 것이 힘들며 당질의 과잉이 오므로 다른 食品으로 대체시킨 食單作成이어야 한다.

우유, Butter, 또는 마아가린, 肉類, 감자, 녹황색채소, 기름, 생야채, 과일 등의 부족한 食品을 삽입하여 열량원으로서 당질이외의 단백질과 지방, 미량의 Ca, 비타민 A, B, C 등도 每回 食事に 넣도록 하고 營養教育을 통한 새로운 食習慣을 形成시켜야 한다.

넷째로 季節食品의 利用이다. 季節마다 나오는 食品은 成熟期이고 맛에 있어서도 좋으며 材料 구입비도 싼 때이므로 季節食品表를 作成해야 한다.

71年度 8月 調査에 의하면 우리나라의 食生活은 季節食品을 利用하는 율이 적다는 報告이므로 給食에 있어서는 季節食品 利用이 다른 무엇보다도 중요하다고 하겠다.

다섯째로 예산과 物價表 作成이다. 寄宿舍生을 위한 식사는 식사준비를 위한 시설도 重要하지만 食品材料費의 비율에 중점을 두어야 한다.

每日마다 物價의 變動이 있으므로 使用하는 食品의 價格, 食單에 따른 食品材料費의 物價를 알아볼 수 있는 物價表 作成이 重要하다.

③ 食單作成 方法

食單作成은 많은 被給食者를 對象으로 하는 것으로 營養소요량, 食品配合, 맛 등은 被給食者의 평균치로 만들어져야 한다.

1) 營養소요량 결정

給與對象의 年齡, 性別, 勞動強度別, 身長, 體重, 生活時間調査에 의한 1人 1日당 평균 소요량을 算出하여야 한다.

2) 三食의 營養量 配分

毎끼의 식사를 완전하게 하기 위하여 主食과 副食의 量을 결정해야 한다. 현씨의 主張에 의하면 1日 營養소요량中 60%를 主食으로 40%를 副食으로 定하였다. 三食의 配分の 總熱量에서 三食의 비율은 生活時間調査에 의하여 量을 定한다.

3) 食品構成表 作成

소요열량과 三食의 配분이 定해졌으며 1日에 사용될 5가지 基礎食品群을 基礎로 하여 食品構成表를 作成한다.

④ 嗜好와 營養과의 關係

嗜好와 營養關係를 병행시킨다는 것은 어려운 點이다. 營養있는 飲食일지라도 자기 嗜好에 맞지 않으면, 營養價値는 감소하게 된다. 食品섭취의 궁극의 目的은 營養섭취에 있으나 식욕이 풍부하여 실제로 조리할때는 어떻게 하면 맛이 있을까 모두가 좋아하는 飲食을 만들 수 있을까를 營養面보다 앞서 생각하게 된다.

그러므로 飲食物의 價値를 定하는 것은 營養面보다 오히려 嗜好面이 重要하다고 본다. 飲食基準量만을 존중하고 嗜好面을 무시하면 供給된 飲食은 대부분 전부 섭취되지 않게 되기 쉽다.

食習慣은 時代와 함께 變化하고 嗜好는 年齡, 性에 따라 다르므로 食單作成時 이러한 點에 유의할 필요가 있다.

⑤ 必要한 營養量

F.A.O한국협회에서 發表된 韓國人 營養勸奨量에 의하면 表 1과 같다.

필요 영양량

표 1. 必要 영양량

연령	성별	칼로리 cal	단백질 g	칼슘 g	철 mg	비타민 A I.U	비타민 B ₁ mg	비타민 B ₂ mg	나이아신 mg	비타민 C mg	비타민 D I.U
25	여자	2,200	70	0.6	1.3	2,000 (6,000)	1.3	1.3	15	60	—

○ 成人 중노동에 종사하는 女 52kg(體重)

○ 괄호속의 숫자는 비타민A의 급원이 Carotene일때

2. 實態調查

① 嗜好調查

여자대학 寄宿舍生의 食習慣 및 嗜好性을 파악하기 위하여 다음과 같이 調查하였다.

A. 方法

嗜好性을 파악할 수 있도록 문항이 作成된 質問紙를 春川 聖心女大 寄宿舍生 150名과 서울女大 寄宿舍生 150名에게 배부하여 調查하였다.

B. 調查期間

1972年6月 12日~6月28日까지 실시하였다.

C. 統計 處理

各 文項에 對하여 백분율을 算出하였다.

D. 調查內容

- a. 主食에 對한 嗜好性 調查
- b. 副食에 對한 嗜好性 調查

c. 食品材料 種類에 對한 嗜好性 調査

d. 調理方法에 對한 嗜好性 調査

2) 生活時間 調査

1日 必要所要量의 決定을 위하여 春川 聖心女大 寄宿舍生 1~2學年 10名을 선정하여 9月 5日~10日 6日동안 1日(24시간) 生活을 調査하였다.

Ⅲ. 結果 및 解析

① 實態調査

A. 主食에 對한 調査

표 2. 主食에 대한 調査

종류	순위 항목	1		2		3		4		5		6	
		항목	%	항목	%	항목	%	항목	%	항목	%	항목	%
밥 종류	흰 밥	30	팥 밥	26	아채밥	26	동 밥	14	보리밥	3	밀쌀밥	1	
빵식에 대한 때	아침	78	점심	20	저녁	2	—	—	—	—	—	—	
국수식에 대한 때	점심	93	저녁	4	아침	3	—	—	—	—	—	—	

표 2에서 나타난 바와 같이 主食에 對한 調査中 밥種類는 아직도 흰밥을 가장 좋아하고 있음을 알 수 있으며 빵식의 때는 아침이 가장 적당하다고 많은 학생이 원했으며 국수식의 때는 대부분의 학생이 점심에 먹기를 원하고 있음을 알 수 있다.

B. 副食에 對한 調査

부식에 對한 嗜好性 및 食習慣의 調査結果는 表 3에서 보는 바와 같다.

표 3. 副食에 대한 調査

종류	순위 항목	1		2		3		4		5		6	
		항목	%	항목	%	항목	%	항목	%	항목	%	항목	%
국의 有無	필요하다	80	필요없다	17	상관없다	3							
국에 대한 때	아침	78	저녁	17	점심	5							
국의 종류	고기국	46	채소국	21	된장국	20	생선국	13					
찌게에 대한 때	저녁	62	아침	44	점심	14							
찌게의 종류	김치찌게	38	알찌게	27	생선찌게	20	된장찌게	15					
반찬의 개수	3가지	42	4가지	34	5가지	21	2가지	3	1가지	0			
지장식품종류	갯잎장아찌	33	오이장아찌	26	젓갈	20	마늘장아찌	15	양파장아찌	6			

국의 有無를 調査해본 結果 국은 꼭 있어야 한다고 80%로서 거의 모든 學生이 국을 願하고 있으므로 食單作成時 다양성있는 국의 調理法의 研究가 必要하다고 하겠으며 또한 국은 아침에 찌게는 저녁에 먹기를 願하고 있음을 볼때 우리의 主素의 食習慣이 그대로 나타

난다고 볼 수 있겠다.

반찬의 가지수는 3가지 정도를 願하는 사람이 많으므로 給食의 量은 3첩정도를 基準으로 하여 作成함이 옳겠다고 본다.

지장食品에 關한 種類別 嗜好性은 대부분의 學生이 家庭式에 향수를 느끼므로 季節마다 나오는 食品저장이 必要하다고 본다.

C. 食品材料 種類別 調査

표 4. 食品材料 種類別 調査

종류	순 위 항목	1		2		3		4		5		6	
		항 목	%	항 목	%	항 목	%	항 목	%	항 목	%	항 목	%
녹황색 채소 육 류 생 선	오 이	43	뽕고추	27	당 근	15	시금치	10					
	최고기	81	닭고기	17	돼지고기	2							
	조 기	35	오징어	23	민 어	16	콩 치	12	도 미	10	고등어	9	

Vitamin급원인 녹황색 채소 및 肉類, 생선의 種類別 嗜好性은 채소中 오이 43% 뽕고추 27% 당근 15% 시금치 10%로서 거의 비슷한 분포로 좋아하고 있으므로 성숙기에 나오는 채소의 利用이 重要하다고 본다.

肉類는 돼지고기를 가장 싫어하고 있으므로 돼지고기의 營養士과 價値士으로 볼때 利用의 범위가 넓으므로 다양한 調理法이 重要하다고 본다.

D. 調理方法에 對한 嗜好性 調査

표 5. 調理法에 대한 調査

종류	순 위 항목	1		2		3		4		5		6	
		항 목	%	항 목	%	항 목	%	항 목	%	항 목	%	항 목	%
구 조 튀 나	이	고기구이	33	김구이	26	닭 구 이	18	생선구이	10	더덕구이	3	복어구이	4
	림	장조림	51	닭조림	14	생선조림	9	복어조림	8	—	—	—	—
	김	새우튀김	53	닭튀김	26	감지튀김	13	생선튀김	8	—	—	—	—
	물	콩나물	26	무상채	22	시금치나물	19	도라지나물	14	산나물	11	고비나물	8

各種 調理法中 給食에서 가장 많이 利用하는 調理法의 嗜好性을 調査해보니 구이중 고기 구이를 가장 좋아하고 녹어는 조림이나 구이 둘 다 가장 싫어함을 알 수 있으며 닭은 조림 보다는 튀김을 더 좋아하고 있으므로 닭의 調理法은 튀김을 使用함이 좋고 나물種類는 콩나물을 가장 좋아하고 있음을 알 수 있다.

E. 즐겨먹는 음식 및 싫어하는 음식

一品요리中 가장 좋아하는 飲食은 사라다, 비빔밥, 냉면, 불고기, 탕수육 등을 가장 좋아하고 있으며 싫어하는 요리는 멸치볶음과 돼지고기요리 등을 싫어함을 볼 수 있다.

① 生活時間 調査

표 6. 즐겨먹는 음식 및 싫어하는 음식

좋아하는 음식				싫어하는 음식			
음	식	명	%	음	식	명	%
사	타	다	39	멸	치	복	40
비	빔	밥	22	채	지	고	21
냉		면	20	마	카	로	19
불	고	기	11	탕		고	15
탕	수	육	8	야	채	국	5
	합		100		합		100

표 7. 生活時間에 의한 영양 소요량

사	람	수	연	령	키	cm	체	중	kg	시	간	열	량	cal
	A		19		160		52			24		2377.8		
	B		19		158		43			24		1979.5		
	C		20		160		55			24		2008.6		
	D		21		162		50			24		1990.2		
	E		19		160		46			24		1746		
	F		20		155		48			24		1700.8		
	G		19		163		45			24		2012.9		
	H		19		163		48			24		1559.6		
	I		20		159		49			24		1723.2		
	J		20		160		51			24		2300		
총	계		200		1600		487			240		19417.7		
평	균		20		160		48.7			24		1941.7		

위 調査結果 女大生の 平均年齡은 20세이고 平均신장은 160cm, 平均體重은 48.7kg으로 女大生の 1日 必要熱量은 1941.7Cal로 산출되었으며 F.A.O한국협회에서 決定한 1日 必要熱量은 中等노동자이고 25세, 52kg의 女子의 1日 必要熱量은 2200Cal를 권장하였으며 단백질은 70g을 권장하였는데 本 研究에서는 實態調査에 의하여 산출된 1941Cal에 10%의 여유를 주어서 Cal의 量을 산출하고, 단백질은 Sherman이 主張한 1日 每 kg당 1~1.5g의 勸奨 量에 의해 算出하면 70~72g이 된다.

1日 必要熱量은 2100Cal로 定하고 1日 蛋白質量은 70g으로 定하였다.

③ 季節別 標準食單作成

A. 食品 構成表

아래의 構成表는 每日 섭취한 2100Cal로 供給하는 데 있어 제 1群 당질에서는 60%정도 섭취하도록 하였고 나머지 40%는 2,3,4,5群에서 섭취할 수 있도록 하였으며 단백질은 70g 이상 供給함에 있어 전단백질의 1/3이상은 동물성단백질 및 콩제품을 취하고 Vitamin공급은 녹황색채소를 中心으로 構成하였다.

표 8. 食品 構成表

	식 품	중 량 g	연 량 Cal	단백질 g
1군	곡 류 및 감 자 류			
	쌀	250	850	16
	감 자 류	50	166	5
	밀 가 루 자 류	70	247	7
2군	육 어 류 및 콩 류			
	고기, 생선, 달걀	120	144	23
	된 장 고 추 장 콩 류(두부)	30 30(60)	44 123	3 4
3군	뼈채 먹는 생선 및 유제품			
	뼈채 먹는 생선 유	20 160	55 102.4	12 3
4군	채 소 및 과 실 류			
	녹 황 색 채 소	200	68	3
	기타채소 및 김치	200	36	2
	과 실	50	26	1
5군	식 유	20	170.6	—
	종 실		60	2
	합 계		2,148	81

B. 三食의 營養 배율表

표 9. 營養 배율표

구 분	아 침	점 심	저 녀	계
	연량 Cal	연량 Cal	연량 Cal	연량 Cal
주 식	320	480	480	1280
부 식	220	320	320	860
계	540	800	800	2140

C. 食單作成의 留意類

a. 全體的인 面

- 食單作成의 基本原則을 基礎로 한다.
- 寄宿舍 食單은 每月 1주일 것을 作成하여 反復하기로 한다.
- 嗜好調査를 中心으로 하여 食單을 作成한다.
- 季節食品을 利用한 食單을 作成한다.
- 每食事に 같은 飲食이 重複되지 않도록 한다.
- 1끼에 5가지 基礎食品群이 高루 섭취토록 한다.

- 動物性 단백질 食品中 값이 싼 단백질 食品을 利用한다.
- 같은 食品은 調理法의 다양성으로 變化시킨다.
- 調理法은 團體食에 適當한 간단한 調理法으로 한다.

b. 主食에 관한 面

- 밥을 主食으로 할 경우에는 아침에국을, 저녁에는 찌개를 먹도록 한다.
- 빵은 아침, 국수는 점심에 취하도록 하고 一品料理는 점심食事に 섭취하도록 한다.

c. 副食에 관한 面

- 每日 생선이나 肉類를 섭취하도록 한다.
- 반찬의 數는 2~3種類로 한다.

d. 食費에 관한 面

- 食費는 現 寄宿舍에서 실시하고 있는 食費를 中心으로 하고 2個大學의 食費의 平均은 1日 200~210원이므로 本 研究에서는 1人1日 食費를 200~210원으로 定하여 作成한다.
- 物價는 1970年度 每日 經濟日報에서 物價調査한 것으로 季節別 每月 1日~15日의 物價를 平均한 物價를 基準으로 하였다.

D. 일주일 食單大綱

표 10. 일주일 食單大綱(봄)

	종 류	회수	요 리 명
주 식	밥	13	흰밥, 팔밥, 보리밥, 조밥, 수수밥
	빵	3	식빵
	국 수 일품요리	5	볶음밥, 육계장국밥, 카레라이스, 비빔밥, 제란덮밥
부 식	국	9	미역국, 무우맑은장국, 양배추국, 냉이토장국, 조기국, 아욱국, 실파국, 두부국, Cream Soup
	찌 게	8	순두부찌개, 동태찌개, 고추장찌개, 생선찌개, 김치찌개, 간찌개
	나 물	13	오이생채, 도라지생채, 달래무침, 미나리숙주나물, 파래무침, 시금치나물, 무우무침, 콩나물, 숙주나물, 산나물, 쪽갓나물, 도라지 오이나물
	조 림	4	당근우영조림, 멸치조림, 생선목조림, 가재미조림
	볶 음	2	감자 쏘세지 볶음, 감자볶음
	구 이	3	뱅어포구이, 김구이, 계육구이
	튀 김	2	생선튀김, 닭튀김
	김 치	15	김치, 작두기
	단무우	2	단무우

표 11. 일주일 食單大綱(여름)

	종 류	회수	요 리 명
주 식	밥	14	와우콩밥, 보리밥, 팔밥, 흰밥, 조밥, 차조밥, 수수밥
	빵	2	식빵
	국 수	3	비빔국수, 냉면, 콩국수
	일품요리	2	볶음밥, 카레라이스

團體給食에 關하 研究

부	국	8	콩나물국, 근대토장국, 미역국, 아욱국, 양배추국, 냉국, 미역국 Cream Soup
	찌게	7	호박찌게, 조기찌게, 두부된장찌게, 감자찌게, 풋고추감자찌게, 생선찌게, 두부찌게
	나물	11	깻잎무침, 콩나물나물, 고비나물, 호박나물, 오이생채, 무우말랭이, 부추숙주나물, 고사리나물, 미나리나물, 무당근생채
	샐러드	2	야채샐러드
	조림	5	채소조림, 닭조림, 풋고추조림, 풋고추벌치조림, 콩조림
	볶음	1	오징어볶음
	전	1	알찜
	구이	2	닭구이, 불고기
	튀김	1	닭튀김
	전유어	4	간전, 두부전, 생선전
	김치	16	얼무김치

표 12. 일주일 食單大綱(가을)

	종류	회수	요리명
주식	밥	15	보리밥, 풋콩밥, 고구마밥, 흰밥, 칼밥
	빵	2	식빵
	일품요리	5	Omerice, 비빔밥, 볶음밥, 카레라이스, 닭곰탕
부식	국	9	당면국, 무우맑은장국, 토란국, 실파국, 양배추국, 무우국, 미역국, 유부국
	찌게	7	동태찌게, 생선찌게, 오징어전골, 간찌게, 콩나물찌게, 두부새우젓찌게
	나물	12	고구마순무침, 무우당근생채, 시금치나물, 도라지생채, 고비나물, 숙주나물
	조림	6	콩나물, 탄뎡채, 고비나물 조림, 고구마조림, 쏘세지조림, 연근조림, 복어조림, 닭조림, 두부
	볶음	3	가지볶음, 멸치볶음, 생오징어볶음
	구이	6	김구이, 뽕어포구이, Ham구이, 불고기, 닭구이
	김치	16	김치
	단부우	1	단부우

표 13. 일주일 食單大綱(겨울)

	종류	회수	요리명
주식	밥	14	보리밥, 아래밥, 조밥, 칼밥, 흰밥
	빵	2	식빵
	국수	1	까장면
	일품요리	4	육계장국밥, 카레라이스, 오므라이스, 닭곰탕
부식	국	11	무우다시마국, 콩나물국, 시금치국, 무우맑은장국, 미역국, 양배추국, Cream Soup
	찌게	6	김치찌게, 순두부찌게, 우거지찌게, 감자찌게, 두부된장찌게
	나물	4	파래무침, 시금치나물, 잡채나물, 도라지생채, 콩나물
	샐러드	1	야채샐러드
	조림	8	쏘세지조림, 콩조림, 가재미조림, 복어조림, 감자조림, 생선목조림, 닭조림
	볶음	1	멸치볶음
	찜	1	알찜
	전유어	2	생선전, 두부전

구 이	2	김구이, 불고기
젓	1	어리굴젓
김 치	17	김치
단무우	1	단무우

E. 食單

표 14. 분철식단(월)

(1人分量을 기본으로함)

때	식 품 명	개 료	분량 g	열량 cal	단백질 g	가격 원
아침	흰 밥	쌀	120	40	8	14
	미역국	미역	5	12	—	8
	오이생채	최고기	10	14	2.0	13
		오이	50	9	—	2
	egg fry	당근	20	18	—	2
		달걀	50	80	6.0	14
	김치	기름	5	44	—	4
	김치	김치	50	10	—	3
	소계			594	15.8	60
점심	류음밥	쌀	120	408	8	14
		돼지고기	20	82	2.3	8
		달걀	20	32	2.4	6
		튀김두부	5	25	0.9	2
		미나리	20	4	—	1
		콩나물	40	15	1.7	1
		파	20	10	—	1
		기름	10	88	—	8
	무우맑은장국	무우	50	9	—	1
		멸치	3	10	1.9	1
단무지	단무우	20	6	—	1	
사과	사과	50	34	0.1	5	
	소계			723	16.6	49
저녁	흰 밥	쌀	130	442	8.4	15
	순두부찌개	순두부	50	45	4.3	2
		돼지고기	30	123	4.2	12
	도라지생채	도라지	25	65	0.6	4
		기름	2.5	22	—	2
	생선튀김	콩치	100	154	24.9	6
		기름	10	88	—	8
김치	김치	50	10	—	3	
	소계			949	42.4	52
	총계			2,266	74.8	161

團體給食에 關한 研究

표 15. 여름철식단(월)

(1人分量을 기본으로함)

배	식 품 명	재 료	분량 g	열량 cal	탄백질 g	가격, 원
아	완 두 콩 밥	쌀	120	408	8	14
		완 두 콩	30	94	5	4
		콩 나 물 국	70	25	2.9	2
		멸 치	5	17	3.2	1
		기 름	5	44	—	4
	채 소 조 립	쇠 고 기	20	27	4.0	23
		뽕 고 추	20	4	0.1	1
		당 근	30	12	—	3
		자 장	6	2	0.3	1
		기 름	2.5	22	—	2
침	김 치	김	50	10	—	3
		소 계		665	23.3	58
점	비 빙 국 수	국 수	100	342	8.5	7
		쇠 고 기	40	52	8.0	46
		달걀	30	48	4.0	7
		오 이	30	5.7	0.1	2
		기 름	10	88	—	8
	야 채 샌 러 드	감 자	30	22	0.7	1
		오 이	40	8	0.3	2
		마요네즈	10	64	—	8
		김 치	50	10	—	3
		소 계		639.7	21.6	84
지	완 두 콩 밥	쌀	120	408	8	14
		완 두 콩	25	80	4.8	4
		호 박 찌 게	50	13	0.6	2
		동 근 파	10	30	—	1
		멸 치	5	17	3.2	1
	닭 조 립	고 추 장	20	27	1.7	1
		뽕 고 추	10	2	0.05	1
		닭	75	150	22.5	25
		감 자	30	21	0.6	1
		당 근	30	12	—	3
넉	갯 앞 무 침	갯 앞	30	13.5	1.0	2
		기 름	50	44	—	4
	김 치	김	50	10	—	3
		소 계		827.5	42.25	62
	총 계		2,132	87.15	204	

표 16. 가을철 식단(월)

(1人分量을 기본으로함)

매	식 품 명	재 료	분 량 g	열량 Cal	단백질 g	가격, 원
아	보 리 밥	보 리	20	68	2.0	2
		쌀	130	442	8.4	15
	당 면 국	당 면	10	35	—	1
		최 고 기	20	27	4.0	23
		양 파	20	6	—	1
	쏘 세 지 조 립	쏘 세 지	20	64	2.5	15
		기 립	5	44	—	4
침	가 지 볶 음	가 지	10	3	0.1	1
		기 립	5	44	—	4
	김 치	김 치	50	10	—	2
	소 계			744	17.4	69
점	Curry rice	쌀	130	442	2.4	15
		양 파	20	10	1.8	1
		최 고 기	20	26	4.0	23
		달 갈	50	80	6.0	14
		Butter	10	73.5	—	5
	무 밍 은 장 국	케 칩	20	18	0.2	9
		무 우	30	5	—	1
심	김 치	면 치	10	34	6.4	2
		김 치	50	10	—	2
	소 계			608.5	26.8	72
저	보 리 밥	쌀	130	442	8.4	15
		보 리	20	68	2.0	2
	동 태 찌 게	동 태	80	78	12	13
		무 우	30	5	—	1
		고 추 장	20	26	1.7	1
	고 구 마 순 무 칩	고 구 마 순	30	39	—	3
		기 립	5	44	—	4
		깨 소 금	6	11	0.4	1
	김 구 이	김	10	29	3.2	5
		기 립	5	44	—	4
녀	김 치	김 치	50	10	—	2
	소 계			796	27.7	51
	총 계			2,238.5	71.9	192

표 17. 겨울철 식단(월)

(1인분량을 기본으로함)

매	식 품 명	재 료	분량 g	열량 Cal	단백질 g	가격, 원
아	보 리 밥	쌀	130	442	8.4	15
		보 리	25	87	2.5	2
	무 우 다시 마 국	무 우	30	5	—	2
		다 시 마	10	22	—	3
		튀김두부	10	50	1.7	6
	김 구 이	김	5	11	—	4
		잔 멸 치 볶 음	멸 치	20	67	13.7
침	김 치	기 름	5	44	—	4
		김 치	50	10	—	2
소 계				738	26.3	41
집	육 제 장 국 밥	쌀	130	442	8.4	15
		쇠 꼬 기	100	132	20	110
		파	20	10	—	2
		달 갈	20	32	2.6	5
	쏘 세 지 조 림	쏘 세 지	25	79	3.1	15
		당 근	20	8	—	1
	침	김 치	간 장	6	1	0.4
김 치			50	10	—	2
소 계				714	34.5	151
저	야 채 밥	쌀	130	442	8.4	15
		돼지고기	50	204	7	20
		콩 나 물	50	18	—	1
		당 근	20	8	—	1
		기 름	10	88	—	8
	무 우 국	무 우	30	5	—	2
		멸 치	3	10	1.9	1
침	김 치	김 치	50	10	—	2
		소 계				785
총 계				2,237	78.1	242

IV. 結 論

1. 團體給食에 있어 被給食者의 營養量 決定은 年齡, 性別, 勞動量을 主로 생각하여 區分하여야 하며 寄宿舍生의 食事は 完全給食이 되어야 하므로 營養面과 嗜好性을 고려한 均衡食事が 이루어져야 한다.

2. 女大生의 營養量은 다음과 같이 결정하였다.

표 18. 영 양 량

연령	신장	체중	열량	단백질
20세	160cm	48.7kg	2,100Cal	70g

3. 各季節別 1주일食單에 對한 熱量및 단백질 평가, 다섯가지 基礎食品에 對한 평가, 價格上 評價는 다음과 같으며 表 20에서 보는 바와 같이 3群의 부족이 현저하므로 食單作成時 必제 먹는 생선이나 유제품을 섭취할 수 있도록 하는 점이 중요하다고 본다.

표 19. 열량및 단백질 평가

계절별 요일	봄		여름		가을		겨울	
	열량 Cal	단백질 g	열량 Cal	단백질 g	열량 Cal	단백질 g	열량 Cal	단백질 g
월	2,282	76.8	2,132	87.1	2,238	71.9	2,237	78.1
화	2,167	93.1	2,257	86.7	2,244	90.1	2,258	75.3
수	2,017	91.8	2,263	84.9	2,295	122.4	2,315	66.6
목	2,250	69.2	2,336	103.5	2,295	80.4	2,219	95.8
금	2,620	76.2	2,229	68	2,357	68.2	2,429	72.7
토	2,372	94.8	2,232	81.7	2,226	93.6	2,386	95.7
일	2,161	79	2,367	70	2,468	103.2	2,510	103
계	15,869	581	15,816	581.9	16,123	629.4	16,334	587.2
평균	2,267	83	2,260	83.1	2,330	89.2	2,332	84.4

表 20. 다섯가지 基礎食品에 對한 평가(봄)

요일 群	月			火			水			木			金			土			日			計			
	B	L	D	B	L	D	B	L	D	B	L	D	B	L	D	B	L	D	B	L	D				
1군	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	21
2군	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	21
3군	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	×	○	×	×	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	15
4군	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	20
5군	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	20

(여름)

요일 群	月			火			水			木			金			土			日			計			
	B	L	D	B	L	D	B	L	D	B	L	D	B	L	D	B	L	D	B	L	D				
1군	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	21
2군	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	20
3군	○	×	○	×	○	○	○	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	×	○	15
4군	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	20
5군	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	20

團體給食에 關한 研究

(가을)

요일 群	月			火			水			木			金			土			日			計			
	B	L	D	B	L	D	B	L	D	B	L	D	B	L	D	B	L	D	B	L	D				
1군	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	21
2군	○	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	20
3군	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	17
4군	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	21
5군	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	21

(겨울)

요일 群	年			火			水			木			金			土			日			計			
	B	L	D	B	L	D	B	L	D	B	L	D	B	L	D	B	L	D	B	L	D				
1군	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	21
2군	○	○	○	>	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	20
3군	○	×	○	○	×	○	○	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	○	○	17
4군	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	21
5군	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	21

表 21. 가격상 평가

(단위 : 원)

요일	계 전	봄	여 름	가 울	겨 울
월		161	204	192	242
화		197	202	211	178
수		230	230	213	148
목		179	209	186	187
금		163	211	250	235
토		227	193	152	178
일		198	155	201	170
계		1,355	1,404	1,305	1,338
평	균	195	200	186	191

參 考 文 獻

1. 高木和男: 集團給食の理論と實際. (제일출판주식회사,) 昭和35年
2. 玄己順: 團體給食. 수학사, 1972.
3. 吉川周子: 新給食管理. (의균약출판주식회사,) 昭和40年
4. 小池五郎: 調理學. 朝食書店, 昭和40年
5. 甲賀正些: 給食獻立教本. 光生館, 昭和35
6. 이현기: 한국여대생의 요구 Calorie量과 영양소섭취량에 對한 조사연구. 대한가정학회지2권9호 1971
7. 村上榮: 集團給食の經營管理. 의균약출판주식회사, 昭和40年

8. 김상순 : 食品營養學. 수학사, 1968
9. 玄己順, 현순영, 문수재, 이기열, 이혜수 : 營養學. 수학사, 1970
10. Tye Kinder, *meal management*. N.Y. The Macmillan Company. 1968.
11. Poll loure, *Experimental Cooking*.
12. Layout and Equipment. *Food Service Planning*.
13. 유계관 : 식단, 대한가정학회지3호, 1962.
14. 식품영양평가분석표. 서울대학교가정대학, 1969
15. 현은강 : 이유식에 관한고찰. 서울대학교육대학원졸업논문, 1971
16. 유춘희 : 서울시내일부공장의 단체급식현황. 중앙대학교가정대학, 1970.
17. 현기순, 윤서석, 장명옥, 이혜수, 황혜성 : 食生活간소화를위한포준食單에 관한研究. 대한가정학회지2권9호, 1971.
18. 현순영 : 한국여자대학기숙사생의季節別영양實態調査. 한국영양학회지2권3호, 1969
19. 장수경 : 團體給食영양섭취상황고찰연구. 대한가정학회지6호, 1968年11月
20. 현기순 : 지역별食生活調査를通한사용식품種類와量의調査分析. 서울대학교가정대학, 1970
21. F.A.O.한국협회 : 한국인영양권장량. 1970