

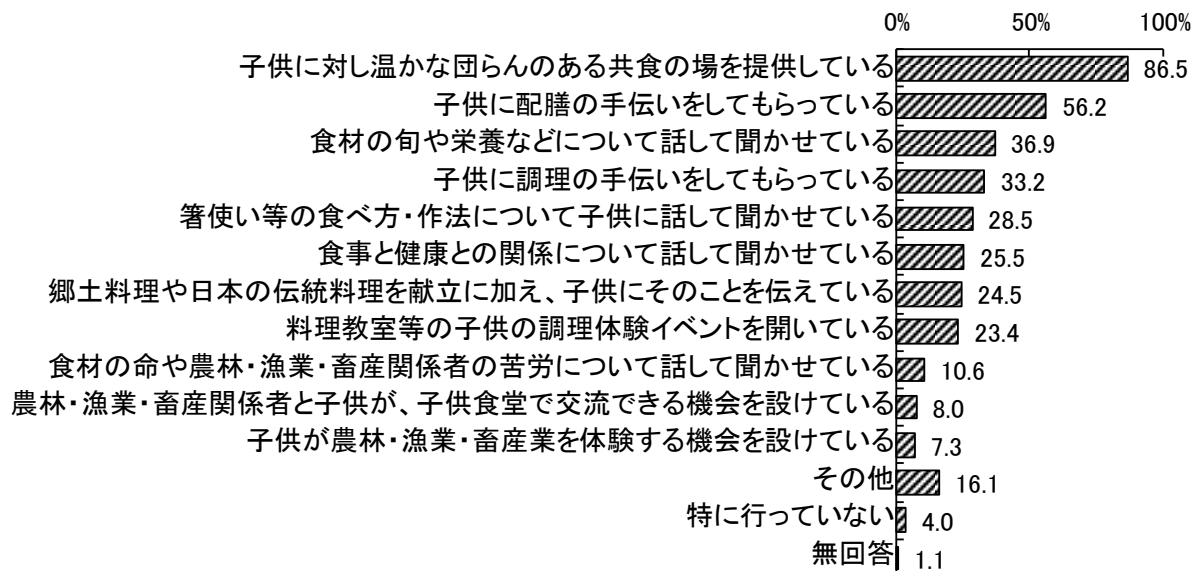
Ⅲ.食育についての取組

ここでは、子供食堂運営者を対象としたアンケート調査結果から、食育に関する子供食堂の意識や取組に関して得られた情報を御紹介します。

① 食育についての意識・取組状況

（１）子供の食に関する体験や知識を増やすための取組の実施状況

- ◆子供の食に関する体験や知識を増やすための取組として、「共食の場の提供」を挙げた子供食堂は 86.5%に上りました。
- ◆食に関する体験を増やすための取組としては、配膳の手伝いが 56.2%、調理の手伝いが 33.2%と比較的多く取り組まれていました。また、調理体験イベントも 23.4%の子供食堂が取り組んでいました。
- ◆食に関する知識を増やす取組としては、食材の旬や栄養について話して聞かせている子供食堂が 36.9%、食べ方・作法について話して聞かせている子供食堂が 28.5%ありました。
- ◆農林・漁業・畜産業の体験や、関係者との交流については、取り組んでいる子供食堂は 10%未満と他の取組に比べ比較的低い割合でした。



N=274
(複数回答可)

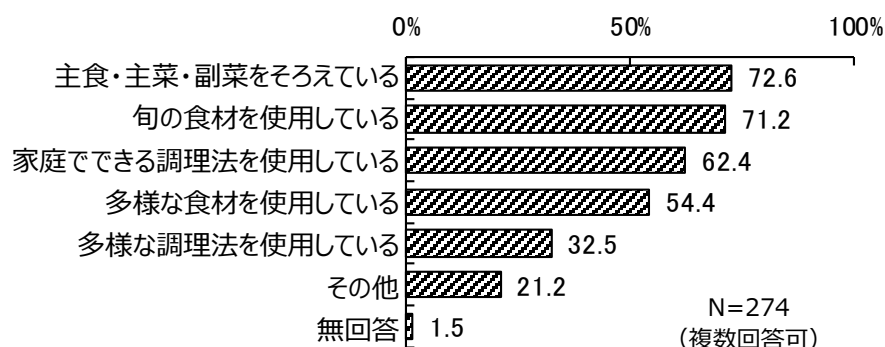
- ◆子供食堂以外の活動の種類と食育の取組状況との関係を見ると、「農林・水産・畜産業」にかかわっている子供食堂は、全体として食育に関する取組を行っている割合が高く、特に農林・水産・畜産業の体験や関係者との交流について取り組んでいる子供食堂の割合が、他の場合より高くなっています。

	共食の場を温かな雰囲気のある	子供に配膳の手伝いをしても	子供に調理の手伝いをしても	料理教室等の子供の調理体験イベントを開いている	農林・水産・畜産業の体験や関係者との交流ができる機会を設けている	子供が農林・水産・畜産業の体験する機会を設けている	食材の旬や栄養などについて話している	食事と健康との関係について話している	食生活の苦や農林・水産・畜産業の苦労について話している	食生活の命や農林・水産・畜産業の命について話している	箸使い等の食べ方・作法について話している	郷土料理や日本食の伝統料理を伝えている
児童福祉(N=59)	93.2	68.3	46.7	35.0	11.7	11.7	41.7	25.0	11.7	26.7	28.3	28.3
保育・幼児教育(N=28)	96.4	78.6	60.7	39.3	25.0	14.3	60.7	35.7	17.9	39.3	42.9	42.9
子育て支援(N=109)	91.7	63.6	45.5	36.4	12.7	12.7	51.8	34.5	16.4	35.5	32.7	32.7
子供会等の地域活動(N=33)	90.9	63.6	36.4	27.3	15.2	9.1	54.5	45.5	27.3	48.5	27.3	27.3
プレイパーク(N=16)	81.3	47.1	47.1	23.5	11.8	0.0	29.4	29.4	11.8	23.5	23.5	23.5
学習支援(N=88)	90.9	67.0	44.3	29.5	10.2	9.1	43.2	34.1	20.5	36.4	31.8	31.8
高齢者福祉(N=49)	89.8	69.4	28.6	22.4	8.2	12.2	46.9	32.7	10.2	28.6	28.6	28.6
障害者福祉(N=25)	92.0	72.0	40.0	40.0	8.0	16.0	44.0	28.0	8.0	20.0	24.0	24.0
飲食店経営(N=25)	88.0	60.0	16.0	28.0	12.0	8.0	44.0	36.0	12.0	28.0	28.0	28.0
農林・水産・畜産業(N=7)	100.0	100.0	71.4	0.0	42.9	57.1	42.9	57.1	42.9	42.9	42.9	42.9

(複数回答可)

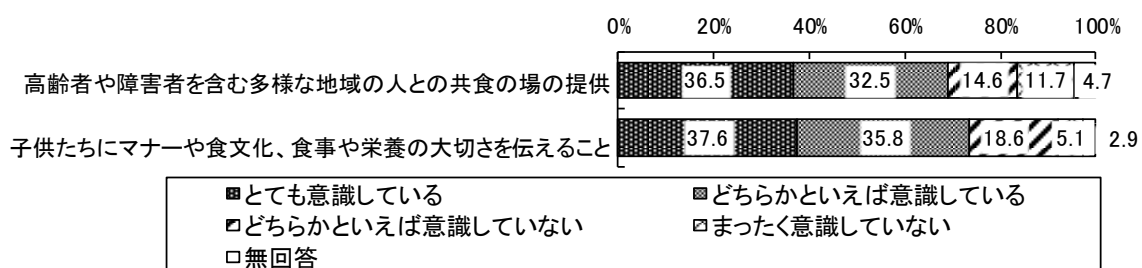
(2) 子供食堂で提供する食事について意識していること

- ◆提供する食事についての意識を尋ねたところ、70%以上の子供食堂が「主食・主菜・副菜をそろえること」や「旬の食材を使用すること」を意識していました。



(3) 子供食堂の活動目的として意識していること

- ◆70%前後の子供食堂が、「多様な人との共食」や「マナーや食文化、食事や栄養の大切さを教えること」について「とても意識している」又は「どちらかといえば意識している」と答えました。



N=274

② 食育についての取組の実際

ここでは、第3次食育推進基本計画の5つの重点課題について、子供食堂運営者を対象としたアンケート調査結果の中から関連するものをそれぞれ整理します。また、地域と連携している子供食堂を対象としたヒアリング調査から、各課題に関連する子供食堂の取組についても御紹介します。

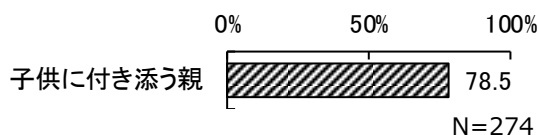
第3次食育推進基本計画の重点課題

- 若い世代を中心とした食育の推進
- 健康寿命の延伸につながる食育の推進
- 食文化の継承に向けた食育の推進
- 多様な暮らしに対応した食育の推進
- 食の循環や環境を意識した食育の推進

(1) 若い世代を中心とした食育の推進

子供食堂運営者への調査結果

◆子供食堂の参加対象者に含まれる人について尋ねたところ、78.5%が子供に付き添う親を参加対象としていると回答しました。



取組事例

子供を抱える親に共食と豊かなコミュニケーションの場を与えている取組

宮城県 せんだいこども食堂の事例 ⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料のⅡ(1)参照

初対面の参加者同士でもスムーズに、楽しそうに話されています。年代の異なるスタッフとの信頼関係も築きやすく、70代のボランティアメンバーに度々相談に訪れる母親もいます。ご飯を一緒に食べることで心の距離が近くなるようです。

小さい子供を抱っこしながらの食事は、”両手を使ってご飯を食べる“ということがなかなかできません。せんだいこども食堂ではボランティアが子供と遊んだり、見守ったりするので、親も安心してゆっくりと食事ができ、リフレッシュされているようです。

千葉県 こがねはら子ども食堂 よっけ塾 ⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(4)参照

子供だけでなく、大人も含めて安心できる場所づくりも意識しています。引っ越してきて、周囲に知り合いがいない母親が、ボランティアが子供の世話をしている間にゆっくりご飯を食べられ、悩み事を気軽に相談できる場としているケースもあります。

新潟県 にいがたふじみ子ども食堂 ⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(2)参照

子供が家族以外の大人とコミュニケーションをとる機会になるとともに、学生や地域のボランティアが子供の相手をしてくれたり、お年寄りが赤ちゃんを見てくれたりすることで、その間に親がゆっくり食事を取れるなど、親にとって息抜きの場にもなっています。また、食事だけでなく、食べ終わった後には子供たちはトランプで遊び、親同士はおしゃべりして情報交換する様子も見られ、地域のつながりづくりにも貢献しています。

若者の立ち直りのきっかけとなった取組

新潟県 にいがたふじみ子ども食堂 ⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(2)参照

ボランティア参加者の中には、新潟地域若者サポートステーション※からの紹介で、アルバイトの空いた時間で子供食堂にボランティアとして参加。活動を通じて多くの人と関わり、自己有用感を高め、力を付けているケースもあります。

※就労に向けた意欲を持ちながらも、悩みや不安を持つ15歳から39歳までの若者を、職業的な自立に向けて支援する機関。厚生労働省の地域若者サポートステーション事業の委託を受けて新潟県が設置。

長野県 信州こども食堂ネットワーク ⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(6)参照

引きこもりの若者が「子供となら話ができるかもしれない」と手伝いをしてくれるケースもあります。そうした若者の中には、回を重ねるごとに人と話をするコミュニケーション能力が付き、対人関係も良くなりアルバイトを始められるようになるまで社会復帰した人もいます。

調査結果から分かること

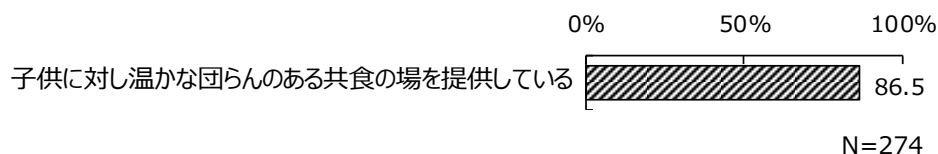
ほとんどの子供食堂が、子供の親を参加対象としています。小さい子供を抱えている親にリフレッシュする場や、豊かなコミュニケーションの場を与えている事例が報告されています。社会とつながりを持てなくなっていた若者が、子供食堂のボランティアを通じて、立ち直りの機会を与えられたという事例もありました。

子供食堂は、子育て中の親を始めとした若い世代にもコミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食の機会を提供しています。

(2) 多様な暮らしに対応した食育の推進

子供食堂運営者への調査結果（①共食の場の提供）

- ◆子供の食に関する体験や知識を増やす取組について尋ねたところ、86.5%の子供食堂が「温かな団らんのある共食の場を提供している」と答えました。



取組事例（①共食の場の提供）

共食の場の提供における工夫

福岡県 ふくおか筑紫こども食堂ネットワークに加入する「春日 奴国の里ふれあい子ども食堂」の事例 ⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(10)参照

食事の際には、各テーブルに、子供に加えて地域の高齢者やボランティアスタッフなどが1人以上配置されるよう、意図的に席を誘導しています。そのため、大人と会話しながら食事をする環境が生まれています。ご飯は残さないで食べるんだよ、などと声をかけられながら、楽しい雰囲気です。

大阪府 早起きして朝ごはんを食べよう会の事例

⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(8)参照

児童が自分でトーストを焼き、フルーツをお皿にとったり、飲み物をコップについだりするカフェテリア形式としていますが、共食や食事の際の大学生ボランティアによる声掛けを大事にしています。



共食によって変わる子供達

福岡県 おおのじょうこども食堂みずほまちの事例

⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(10)参照

地域のボランティアスタッフなどの親以外の大人とご飯を食べる中で、座り方などのお行儀を自然に注意されます。子供達も反発することなく素直に聞き入れられる場となっています。

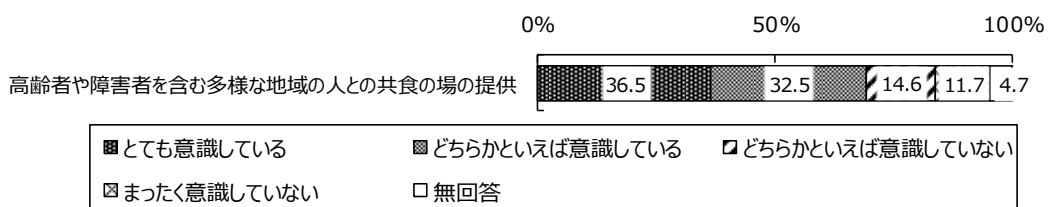
福岡県 ふくおか筑紫こども食堂ネットワークに加入する「春日 奴国の里ふれあい子ども食堂」の事例

⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(10)参照

初回の参加時にはあいさつもできなかった子が、顔見知りになるにつれ、元気よく声を出せるようになっていきました。料理を作った高齢者に対して「ごちそうさまでした!」「おかわり!」と話しかけている姿が見られます。

子供食堂運営者への調査結果（②多様な人との共食）

- ◆子供食堂の活動目的として意識していることを尋ねたところ、「高齢者や障害者を含む多様な地域の人との共食」について、69.0%の子供食堂が「強く意識している」又は「どちらかといえば意識している」と答えました。



N=274

取組事例（②多様な人との共食）

高齢者等の多様な地域の人との共食で生み出されるもの

宮城県 せんだいこども食堂の事例

⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(1)参照

親世代、祖父母世代、子供世代が集う多世代交流の場は、子供達にとって出会える大人のモデルが多く、豊かな経験と自尊心の育みを提供する場となっています。

福岡県 ふくおか筑紫のこども食堂ネットワークに加入する「たまり場ころん」の事例

⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(10)参照

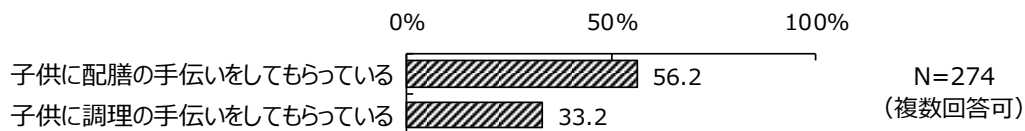
高齢者にとっても、世代間交流できる時間は生きがいです。

子供食堂運営者への調査結果（③食に関する経験の広がり）

◆子供食堂で提供する食事について意識していることを尋ねたところ、半数以上の子供食堂が「家庭でできる調理法を使用している」や「多様な食材を使用している」と答えました。



◆子供の食に関する体験や知識を増やす取組について尋ねたところ、配膳の手伝いや調理の手伝いといった、子供の経験を広げる取組をしている子供食堂が一定数ありました。



取組事例（③食に関する経験の広がり）

料理等に関する経験を広げる取組

宮城県 せんだいこども食堂の事例 ⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(1)参照

子供が調理等の一部に参加できる仕掛け作りをしています。例えば、サンドイッチにはさむ具を選べたり、一緒におむすびを握ったり、芋煮の味付けを2種類から選んだり（食べ比べたり）できるようにして、ただ食べるだけではなく、自分で選ぶ楽しみを味わえるよう工夫しています。

東京都 気まぐれ八百屋だんだん子ども食堂の事例

⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(5)参照

子供向けのお弁当教室を開催したとき、自分のお弁当を作った後、自然に家族の分を作りだしたり、家族への手紙を書いたりする子供の姿がありました。それは、食事をした「おいしかった、ありがとう」という気持ちが育まれているためと考えられます。

調査結果からわかること

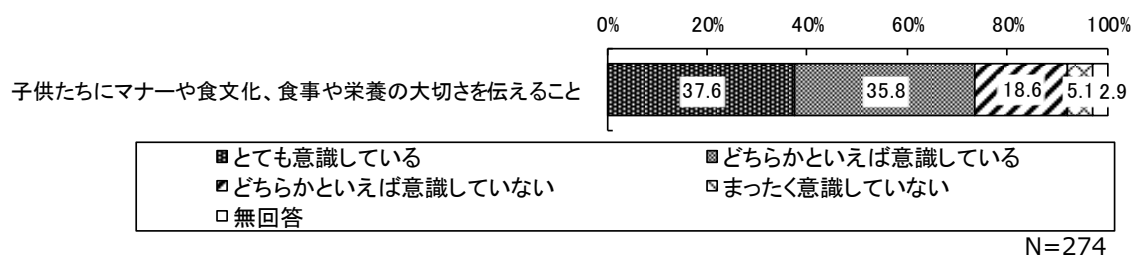
ほとんどの子供食堂で、子供達に、温かな団らんのある共食の場が提供されています。コミュニケーションを豊かなものにするために、子供食堂ごとに様々な工夫がされており、多くの子供食堂は、高齢者等多様な地域の方々も含めた共食の場が提供されるよう意識して運営されています。多世代との交流は、子供達にとって貴重な経験となるとともに、高齢者等地域の方々にも生きがいをもたらしています。このように、子供食堂は子供達だけでなく、地域の方々にもコミュニケーションや豊かな食体験を提供しています。

共食を通じて子供達が食事のマナーや挨拶習慣などを身に付けていく姿も見られるとともに、料理体験へ取組の幅を広げている子供食堂もあり、子供食堂は子供達に豊かな成長の機会を与えています。

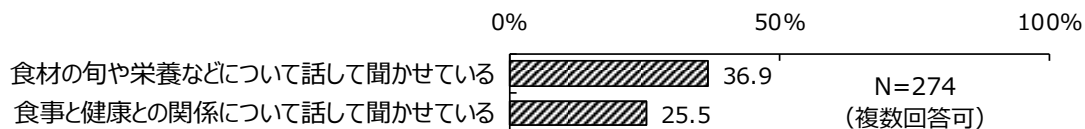
(3) 健康寿命の延伸につながる食育の推進

子供食堂運営者への調査結果

- ◆主な活動目的として意識していることとして、子供達にマナーや食文化、食事や栄養の大切さを伝えることについて、「とても意識している」「どちらかといえば意識している」と答えた子供食堂は73.4%に上ります。



- ◆子供の食に関する体験や知識を増やす取組として、食材の栄養や、健康について子供に話して聞かせている子供食堂はそれぞれ36.9%、25.5%でした。



- ◆子供食堂で提供する食事について意識していることとしては、70%以上が「主食・主菜・副菜をそろえている」と答えました。



取組事例

望ましい食生活習慣を身に付けるための取組

大阪府 早起きして朝ごはんを食べよう会の事例

⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(8)参照

朝食をとる習慣につなげることを考え、児童が家庭でも自分で朝食を用意して食べることができるように、児童が自分でトーストを焼き、フルーツをお皿にとったり、飲み物をコップについだりするカフェテリア方式としています。

宮城県 せんだいこども食堂の事例

⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(1)参照

管理栄養士や栄養士だけではなく、「腕に覚えあり！」の料理が得意なメンバーや管理栄養士を目指している学生が調理を行っており、野菜の切り方、味付けの仕方など、毎回工夫が凝らされています。子供食堂に通っているうちに調理や食事への関心が高まるお子さんや保護者の方もあり、食の幅が広がることも子供食堂の魅力です。

千葉県 こがねはら子ども食堂 よっけ塾の事例

⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(4)参照

食事を提供する際に重視しているのは、「栄養バランス(主食・主菜・副菜のバランス)」、「季節感のある食材を使用する」、「彩り豊かな食事とする」、「手作りの食事を提供する」の4点です。彩り豊かな食事を皆で食べ、食事の楽しさを感じ、また、周囲の子供が食べている様子を見ることで、それまで食べられなかった野菜を食べられるようになった子も出てきました。好き嫌いを治すことはしませんが、このような自然な形でそれまで食べられなかった食物を食べられるようになった子もいます。

調査結果から分かること

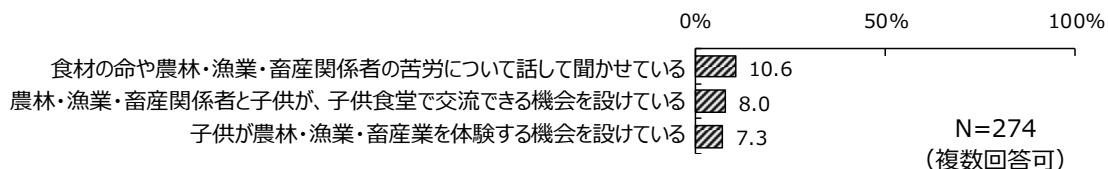
食事や栄養の大切さ等を子供たちに伝えることを目的として意識している子供食堂が多くあります。具体的な食育の取組として、食材の旬や栄養、食事と健康の関係について話して聞かせている子供食堂もあり、多くの子供食堂では、栄養バランスに配慮した食事が提供されています。事例からは、楽しく共食をする中で、嫌いなものも食べられるようになった子供についての報告もあり、朝ごはんを食べる習慣を身に付けることを目的として開かれている子供食堂もありました。

子供の頃から望ましい食習慣を定着させることで、健康寿命の延伸につながるよう工夫されている食育の取組が様々に行われています。

(4) 食の循環や環境を意識した食育の推進

子供食堂運営者への調査結果

◆10%程度の子供食堂で、食材の命や農林・漁業・畜産関係者の苦勞について話して聞かせる、交流・体験機会を設けるといった取組を行っています。



取組事例

農林・水産・漁業体験に関わる取組

長野県 信州こども食堂ネットワークの事例

⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(6)参照

ネットワークに所属する子供食堂で、肉を寄付している食肉卸売会社の方が肉の部位や「命をいただく」ことについて話すといった企画を取り入れ、食べるということが貴重な動植物の命を受け継ぐことであることを子供たちが学び、食への感謝の念を育むようにしています。



中日本フードからの肉の寄贈



自然と共生する「生命の流れ」の紙芝居

島根県 眞知子農園の事例

⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(9)参照

農作業体験で収穫した食材を、参加者皆で料理し、一緒に食べる「畑食堂」を開催しています。小学校や養護学校の児童・生徒、不登校の子供や引きこもりの若者、大学生や高齢者等多世代の様々な参加者が、一人一人役割を与えられ、農作業で一緒に汗を流し、料理し、みんなで楽しく食事をいただきます。子供達は多様な大人の中で、農業や食に対する様々な体験をします。

調査結果から分かること

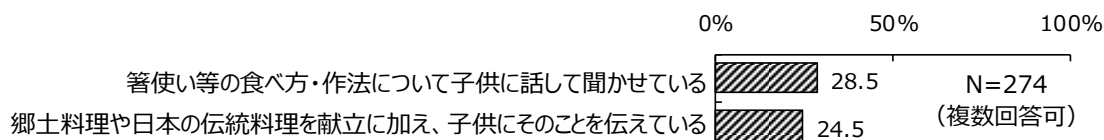
農林漁業関係者の苦勞について子供たちに話して聞かせている、農林漁業関係者が子供たちと交流する機会を設けるといった取組を行っている子供食堂が1割程度あり、食べるということが動植物の命をいただくことだということを食品関連事業者の方が子供達に話して聞かせている取組事例もあり、子供たちの食への感謝の心を育む取組が行われています。

農林漁業体験をする機会を設けている子供食堂もあり、子供たちが多世代の多様な方たちと農作業をし、一緒に食事をいただく取組事例もあり、農業や食に関する体験について様々な取組が行われています。

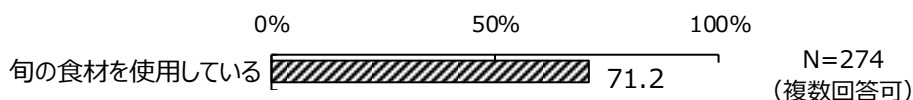
(5) 食文化の継承に向けた食育の推進

子供食堂運営者への調査結果

- ◆食事作法について伝えている子供食堂は 28.5%、郷土料理・伝統料理を献立に加え、子供にそのことを伝えている子供食堂は 24.5%ありました。



- ◆提供する食事について意識していることとして「旬の食材を使うこと」を挙げた子供食堂は 70%以上に上りました。



取組事例

管理栄養士による郷土料理提供の取組

宮城県 せんだいこども食堂の事例 ⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(1)参照
キッチンメンバーの中には、管理栄養士や栄養士もいます。「はらこ飯」や「せり鍋」「芋煮」「ずんだ餅」などの郷土料理や地元の食材をふんだんに使った料理を提供しています。

高齢者の知恵を生かし和食を提供する取組

福岡県 ふくおか筑紫こども食堂ネットワークに加入する「春日 奴国の里ふれあい子ども食堂」の事例 ⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(10)参照
メニューは調理をする高齢者とともに考えるので、魚のすり身の汁物など、自宅ではなかなか食べられないような和食も登場します。子供たちに幅広い食事を体験してもらう良い機会となっています。

季節感のある食事を提供する取組

千葉県 こがねはら子ども食堂の事例 ⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(4)参照
食事を提供する際に重視しているのは、「栄養バランス（主食・主菜・副菜のバランス）」、「季節感のある食材を使用する」、「彩り豊かな食事とする」、「手作りの食事を提供する」の4点です。

季節感のある食に関する体験の取組

長野県 信州子ども食堂ネットワークの事例

⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(6)参照

ネットワークに参加している子供食堂の中には、流しそうめんやキャンプ場での炊飯といったイベントの取組を行っている子供食堂があります。



流しそうめんの様子



キャンプ場での調理の様子

伝統食を提供する取組

長野県 信州子ども食堂ネットワークの事例

⇒詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(6)参照

地域で郷土料理や和食文化を伝承する方々の協力を得て、旬の食材をつかった一汁三菜を箱膳で提供し、郷土の食べごとの文化を伝えた子供食堂があります。



日本古来の箱膳で和食をいただく様子

調査結果から分かること

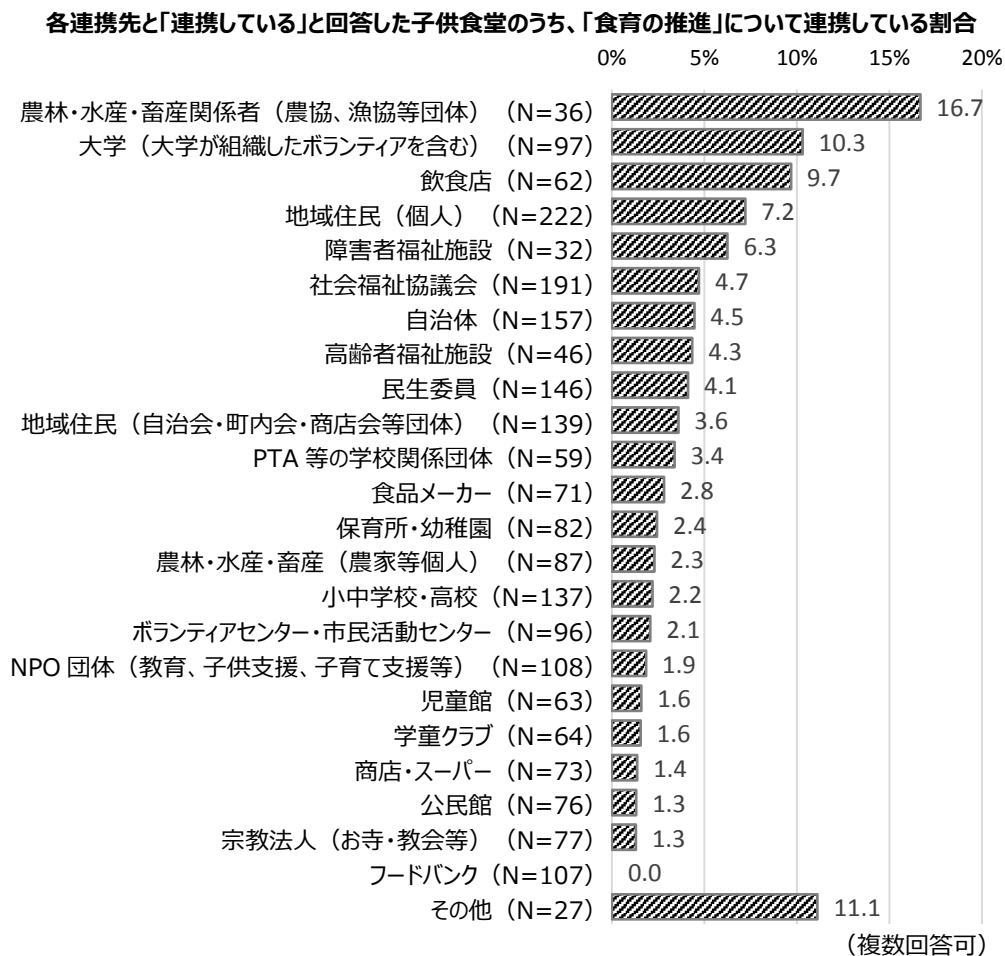
食事作法や郷土料理・日本料理といった食文化の継承に取り組んでいる子供食堂が一定程度あります。管理栄養士の知識や高齢者の知恵が食文化の継承に生かされている事例がありました。

多くの子供食堂が旬の食材の提供を意識しており、季節感のある食材の使用を重視している取組事例があります。季節感を大事にする食文化の継承にもつながっているようです。

子供食堂は、子供たちの食の幅を広げながら食文化を引き継いでいく機会の一つにもなっています。

③ 食育の推進における子供食堂と地域の連携状況

◆食育の推進について地域と連携している子供食堂の割合を、連携先の種類ごとにまとめました。農林・水産・畜産関係者、大学、飲食店と連携している子供食堂では、食育について連携している割合が他の場合より高くなっています。



取組事例

地産地消におけるネットワークの取組

長野県 JA ながのと長野県みらい基金が連携した食材購入費支援の事例

⇒ 詳細は農水省ウェブ掲載参考資料Ⅱ(6)参照

JA ながのでは長野県みらい基金と協力して、子供食堂を支援する取組を始めました。県内で生産された農産物等が販売される A コープや直売所で購入した食材等の購入費を全額補助しているため、子供食堂の運営費用の支援になるだけでなく、地産地消にもつながっています。