

「子ども食堂」の運営と食育活動

～全国でのこども食堂と本学の子ども食堂の活動の比較～

高木亜弥** 内野里奈** 大塚あかり** 重田瑠美奈** 宗雲琴映** 藤山沙詠子**
岡桜子* 沖田萌香* 上室陽子* 徳永星音* 中西愛* 西岡璃* 藤井愛梨* 矢野春奈*

I. 目的

現代の子どもの食の問題として、保護者が仕事や家族に追われ十分なバランスのとれた食事を摂れていないことや孤食状態になることがある¹⁾。また、子どもたちが食に関して無関心であったり、誤った知識を持っていたり、知らないことが多かったりする²⁾。そのような子どもたちに対して、食事や居場所の提供と食の正しい知識を伝える事を目的として、昨年開催した「こども食堂」を継続運営したいと考える。

また、成長期に美味しい食事で、必要な栄養を摂ることの大切さや、紙芝居やゲームによる食育を行い、共食の楽しさを伝えたいと考えている。

II. 方法

1) 子ども食堂の実施

子ども食堂を開催し、食事の提供と食育活動を行った。

2) 全国の「子ども食堂」に関する活動について

全国の子ども食堂について、インターネットで調査を行った。

III. 実施内容

1) 対象者

対象者は幼稚園児、保育園児から小学生までの子ども及びその保護者

2) 募集方法

香蘭幼稚園 300 部、しおばる保育園 110 部、横手小学校 540 部、横手公民館にポスターの掲示や保護者の方へチラシを持参して配布を依頼

3) 場所

香蘭女子短期大学 学生食堂

4) 実施及び参加人数

8/19 (54 人)、9/16 (36 人)、10/21 (49 人)、11/18 (26 人) の計 4 回、延べ 165 人

5) 実施内容

実施内容は食事提供、食育活動。各回の実施内容を表 1 に示す。

* 食物栄養学科 1 年生

** 食物栄養学科 2 年生

日時	献立	食育活動	参加人数
8/19	ハンバーガー、 ブロッコリーのサラダ、 ゴーヤのケーキ	① 3色食品群クイズ ② 野菜でビンゴ	54 人
9/16	ご飯、キーマカレー、 ポテトサラダ、バニラアイス	① おいしい季節はいつかな？ ② 食べもの名前ゲーム	36 人
10/21	ご飯、オムレツ、トマトサラダ、 スイートポテト	① 歯磨きしてるかな？ ② 食べもの○×クイズ	49 人
11/18	具だくさんドリア、 キャベツとハムのサラダ、 かぼちゃ豆乳プリン	① 野菜のお花と魚のおなか ② みんなで食べ物すごろく	26 人

表1 子ども食堂の実施内容

IV. 結果

1.子ども食堂の実施内容

① 第1回目の子ども食堂

献立は、ハンバーガー、ブロッコリーのサラダ、ゴーヤのパウンドケーキである。子どもに楽しく野菜を食べてもらえるようにハンバーガーにして見た目を可愛くしたり、ゴーヤをケーキに混ぜ込んで苦みを感じないようにしたりと工夫を行った。また食育活動として3色食品群のクイズと野菜の名前を使ってビンゴゲームを行った。3色食品群クイズでは、赤・黄・緑の3色の働きやどのような食品が分類されるのか説明後、今回の献立で使用了食材がどの食品群に入るのかクイズを行い、今回の献立に使用した食品は何か、どの食品群に入るのか答えられるようにした。野菜でビンゴでは、1テーブル1チームとして、自作のビンゴカードを配り、マスに自分の知っている野菜の名前や絵を書いてもらうようにした。そして、前でビンゴ玉の代わりに実際の食材を箱から一つ一つ取り出して見せ、知らなかった食材や食材の見た目を知る機会になるようにした。保護者からのコメントでは、「親子ともに食べ物について学べて楽しかった」「子どもたちには食べた後にゴーヤのケーキだったことを伝えると食べてくれたかもしれない」という声が挙げられた。

② 第2回目の子ども食堂

献立は、ご飯、キーマカレー、ポテトサラダ、バニラアイスである。暑い季節でもしっかりご飯を食べられるように、キーマカレーを作った。食育活動として旬の食べ物クイズや50音のひらがなカードを使って野菜と果物の名前を作るゲームを行った。旬の食べ物クイズでは、旬の食べ物の特徴や一例を説明した後、今回の昼食で使った食材の旬がいつかのクイズを行った。野菜と果物の名前を作るゲームでは、ひらがな50音のカードを1テーブル2セット用意し家族が協力して名前を作るゲームを行った。親子協力して名前を作る様子が

多くみられた。保護者からのコメントでは、「とても楽しかった」「参加してよかった」という声が挙げられた。

③ 第3回目の子ども食堂

献立は、ご飯、オムレツ、トマトサラダ、スイートポテトである。子どもに人気なのではないかという考えからオムレツを作った。トマトサラダは、彩の観点から3種類の食材を使用した。食育活動では、歯磨きについての紙芝居と食に関する〇×クイズを行った。ハロウィンでお菓子を食べる機会が増えるため、虫歯予防として歯磨きの紙芝居を行った。文字の読めない子どもでも楽しめるように、文は書かずに文字は単語や擬音のみで絵を中心とした紙芝居を作った。話すときには身振り手振りを大きくして伝えたり、伝えたいところはインパクトがあるように大げさな絵を描いたり工夫をした。その結果、子どもたちの気を引くことができたと考える。食に関する〇×クイズでは、紙芝居の内容に因んだ問題や実施時期季節に合わせてハロウィンに関する問題や秋の旬の食材に関する問題を出題し、秋の食に関する知識の学び場になるようにした。保護者からのコメントでは、「子どもが集う機会が少なくなったのでいい機会でした」「大きいトマトが苦手な子どもがトマトサラダを全部食べました!!ありがとうございます。」という声が挙げられた。

④ 第4回目の子ども食堂

献立は、具だくさんドリア、キャベツとハムのサラダ、かぼちゃ豆乳プリンである。具だくさんドリアでは、ナス、トマトを食べやすいように細かく切って使った。食育活動では、野菜のお花と魚のおなかについてのクイズと食に関するお題を描いたすごろくを行った。野菜のお花と魚のおなかのクイズでは、今回の献立に使った野菜の花や育ち方についてとドリアに使用した鮭の海での姿と身の色についての説明をしながら、途中で質問する形式で行った。食に関するすごろくでは、マス目を食材のイラストにしたり、大きなマス目ではクイズで話した内容を質問したり、「〇〇を使った料理は？」などの質問を用意し、サイコロを子どもに振ってもらうことで、楽しみながらクイズの復習や料理を考える時間になった。保護者からのコメントでは、「今日もおいしかったです。」「いつも工夫した内容で楽しませてもらってます」という声があった。

2. 子ども食堂の献立と食育活動に関する評価と子ども食堂に関するアンケート結果

各回の子ども食堂終了時に参加者にアンケートを行った。(図1-4)なお、一家族につき1枚回答してもらった。

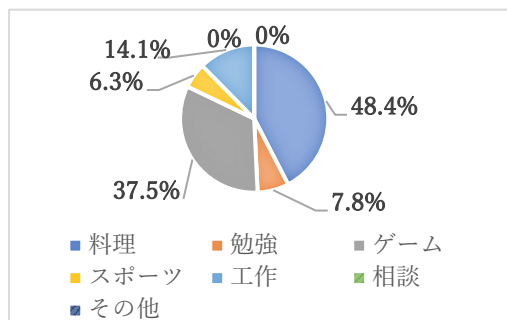


図1 子ども食堂でやってみたいこと (複数回答可)

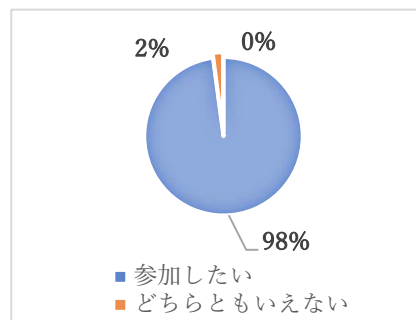
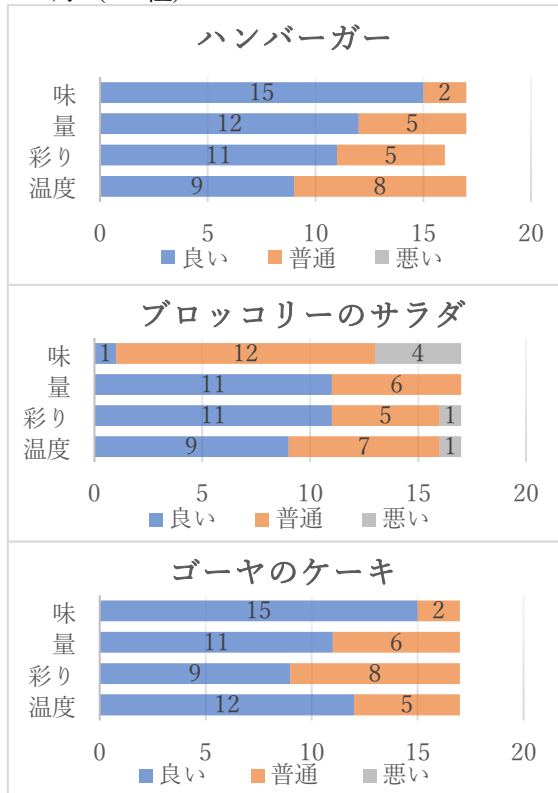
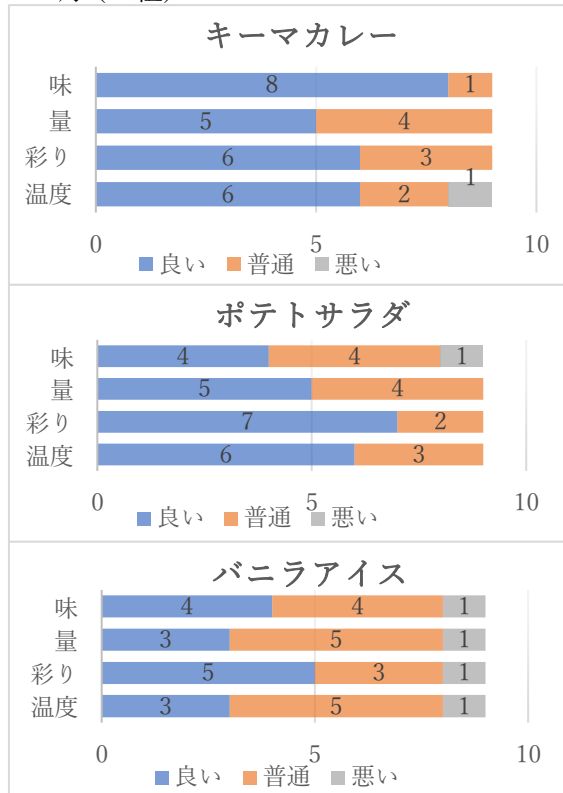


図2 次回も参加したいと思うか

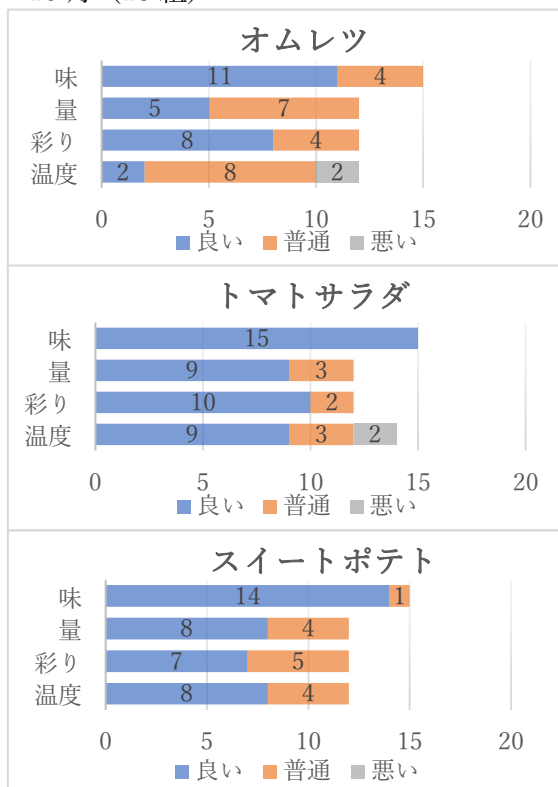
8月(17組)



9月(9組)



10月(15組)



11月(6組)

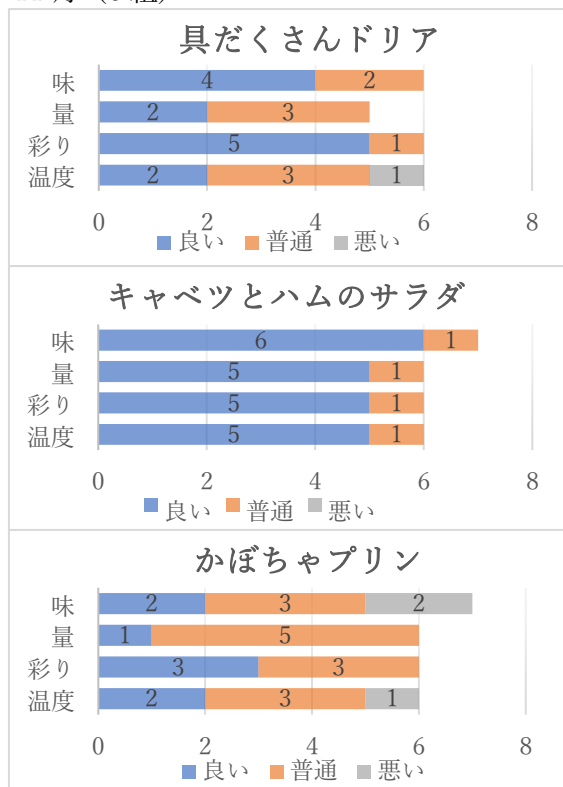
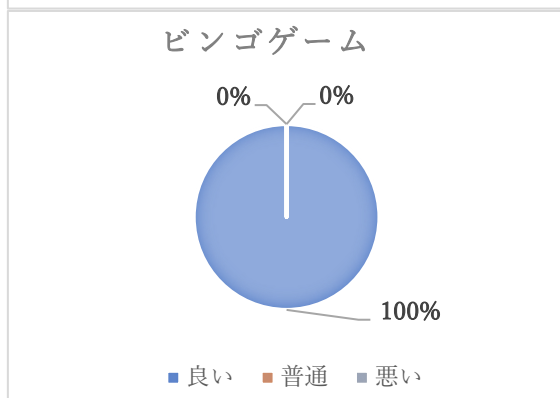
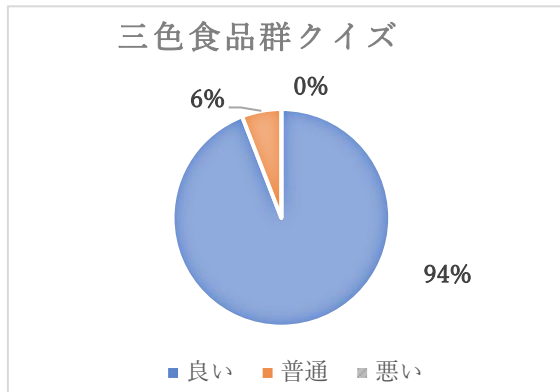
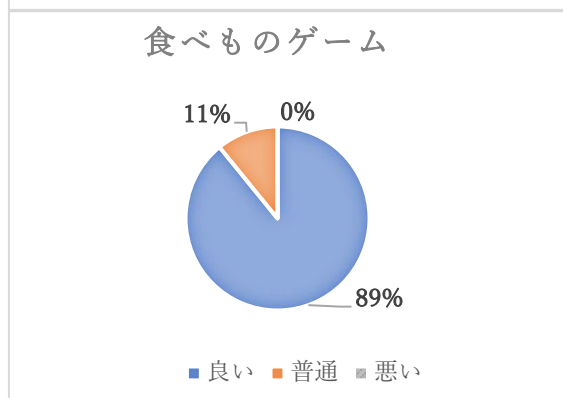
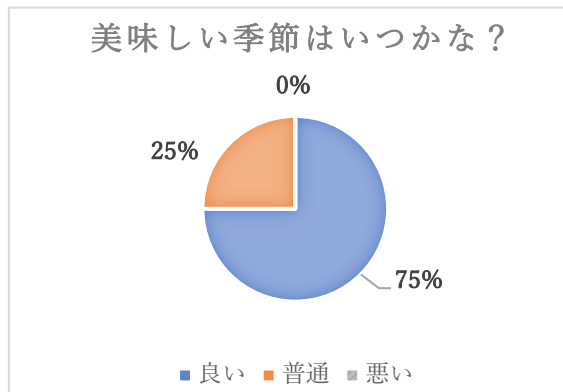


図3 各回の献立に対する評価

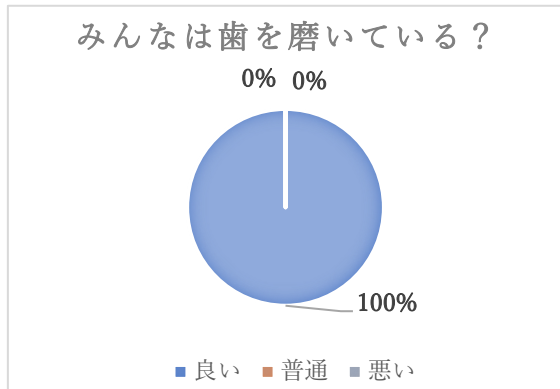
8 月



9 月



10 月



11 月

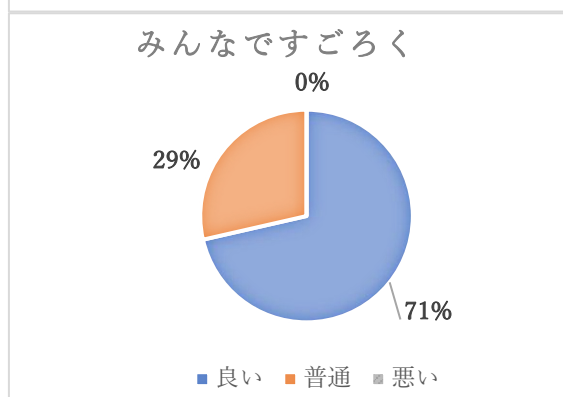
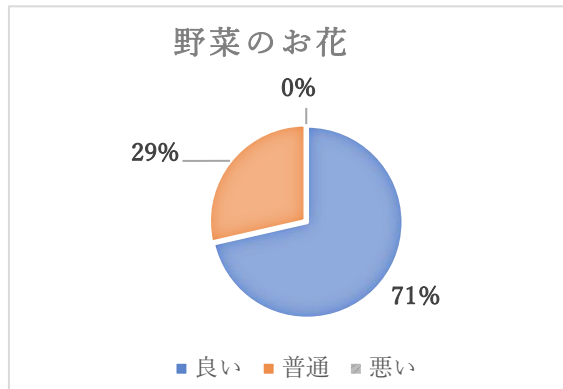


図 4 各回の食育活動に対する評価

子ども食堂でやってみたい食育活動で、票が多かったのは、料理、ゲーム、工作の3つだった。今後の食育活動では、ゲームのほかに工作のできるものを考えたいと思う(図1)。

また、ほとんどの子どもと保護者にまた参加したいと思っていただけた。実際に「毎回楽しみにしています。」や「来年もやってください」という声をいただいた(図2)。

献立の評価では、1回目はゴーヤのケーキが苦みをなくしていたが予想以上に好評だった。ブロッコリーのサラダの評価が低いのは、味付けが酸っぱくなってしまい子ども向けではなかったからではないかと考えている。2回目は、キーマカレーは好評だが、バニラアイスのどの項目も普通という評価が多く悪いという評価もあるのは、提供時アイスが溶け始めていたからではないかと考えている。3回目は、オムレツは予想通り味は子どもに好評だった。しかし、提供時に冷めていたのか温度に対する評価は低いことが分かる。4回目は、他3回と比べてメイン料理の評価が低いのは、子どもが苦手な食材を使っていたので、好みによって評価がばらけてしまったのではないかと考える。かぼちゃプリンの評価が低いのは、かぼちゃのピューレと卵液が分離してしまったことで味が悪くなったことが理由だと考えている(図3)。

食育活動の評価では、全体的に「悪い」と答えた人はいなかった。また、ゲームなどのみならず協力して参加できる活動や誰でも理解できる内容のお話は好評だったが、クイズなどないような難しい活動は、満足度が低いことから評価も低いのではないかと考える(図4)。

V. 全国の「子ども食堂」に関する活動について

1. 子ども食堂について

子ども食堂とは、認定NPO法人「全国こども食堂支援センター・むすびえ」や地域のボランティア団体などが、子どもたちに無料または少額で食事や温かな団欒を提供する場所とされている³⁾。2022年の段階で子ども食堂は全国に7,363箇所あり、福岡県内で281箇所⁴⁾、市内で56箇所⁵⁾ある。また子ども食堂は、自治体等への届け出を要しない民間活動であることから、本学のように学校の活動として子ども食堂を運営しているものは数値に含まれていない可能性があるため、全国での子ども食堂の数はもっと多いと考える。

2. 全国取り組み(参考例)

我々は、今後の活動の参考にすることを目的として、他の子ども食堂が食事提供に加えどんな活動をしているのか文献を探した。食事提供のみを行っている所や子どもたちが課題や勉強をする場所として提供している所のほかに、県外では学校の活動として行っている所もあった。いくつかの場所の活動内容を表にして比較を行った。(表2)

(表2) 実践報告 「子ども食堂」への取り組みⅡ こども実践報告会⁶⁾より改編

名称	場所	主催	開催時期	主な内容	開催してよかった点	問題点及び課題
キッチン むらたの こども 食堂	八戸市・ポ ータルミュ ージアム はっち	キッチン むらた	月1回・第3金 曜日5時～7時 (大人300円)	大人でも子どもでも だれでも参加できる	元気な子供たちに笑顔を もらっている。ボランテ ィアスタッフや食材の寄 付があり、助かっている	子ども食堂＝貧困というように 広まっているので、高校生の中 には引く子もたまにいます。タ 方の開催なので子ども(10歳以 下)の来店が難しい
地域交流 スペース そよ風・ みんなの 食堂	八戸市白銀	社福・白銀会 八戸グリーン ハイツ	毎月5日11時～ 13時(無料)	だれでも参加でき、 高齢者らと交流。調 理に参加することも	地域の高齢者の居場所にな りつつある。子ども食 堂以外の集まりにも積極 的に参加する人が増加。 地域の人のボランティア や食材の寄贈もあり。	こどもの来店が期待できない。 子どもを呼び込む工夫が必要。 職員で運営しているため、負担 が大きい。場所が狭い。
あおば食 堂	あおば高等 学院	NPO あおばの会	月1回・第1土 曜日11時～13 時(大人300 円)	生徒と地域にだれも が参加可能。一緒に 調理を楽しむことが できる。	生徒が外部の人たちと交 流時が持てる機会にな っている	生徒中心になってしまうためリ ピーターや新規参加者がいな い。資金面と食材の確保につ いては不安な面あり。
まんまる カフェ	八戸市長苗 代	池田介護研究 所	月1回・最終土 曜日11時～14 時(大人200 円)	食を通して世代交流	ふだんディに通う人た ちが定員として働き、子 どもたちと一緒に作って食 べる。	パチンコ店に隣接の場所である ため子どもが来づらい。今後は 公民館での開催も検討。ボラン ティアスタッフが不足。
むつみ食 堂	洋野長種市 村	澤 由紀子	月1回・第4土 曜日5時～7時 (大人300円)	大人でも子どもでも だれでも参加できる 地域の交流場所	リピーターが多くたくさ んの人に喜んで貰えた。 活動エお応援してくれる 人や仲間ともつながっ た。活動費を援助して貰 え、自分たちの楽しみにも なっている。	献立のメニューを考えることに 苦心。大人からは回数を増や してほしいとの要望があるが、ス タッフが好例であるため現状維 持。ボランティアスタッフ不 足。
子ども食 堂	長崎国際大 学食堂	長崎国際大学 学際ボランテ ィア	7月・11月・12 月に月1回	子どもが参加し、大 学生とふれあいなが ら、多様なことを経 験することによっ て、子供の居場所を 作る。 簡単な調理と季節行 事などによるふれあ い	ボランティアに参加した 学生は、自分の専門性を 活かした役割の発見と実 践が可能となり、他の分 野の学生と連携を体験。	学生による主体的な取り組みで あることを学生本人が認識でき る機会を作ること。 地域からアクセスが容易でない ため、参加者が限定されること や毎回、対象者を変えていたた め、子どもへの継続的な支援に 至らなかった。 授業スケジュールの変更によ り、メンバーの入れ替えが多か った。
おこちゃ マイル	埼玉県坂戸 市西坂戸地 区	城西ローター アクトクラブ	毎月第4土曜日	食事提供と子どもた ちとの交流により、 「子どもたちの興 味・関心を引き出 し、楽しんでもらえ る」ことを意識した 企画(企画内容は、 美術・化学など 様々)	10月と12月に季節イベン トで、子ども食堂の企画延 長として参加したところ、 子どもたちは友達と回り ながらも、様々なマナーを 学ぶ機会になった。 他のクラブとの交流によ り新しい仲間を増やした り、自分たちの活動の参 考になるような様々な体 験ができた。	2022年度の取り組みでは、西 坂戸地区の活動が中心となっ ているため、今後は、現在の活 動をベースとしつつ、より多 方面に活動の幅を広げていき、 より活発な活動となるよう次 世代へと繋げていきたい。
レスパス	町が所有す るコミュニ ティーセン ター等	レスパスラボ	月2回・16時～ 19時(長期休暇 の時期は11時～ 16時)	小・中学校の宿題を 持参し終わらせた者 から自由遊びおよび 調理体験。	子どもたちは、調理体験 を通して大人との交流を 図り、簡単な調理操作が 身についた。また、子 どもからは普段できないよ うな体験に興味を持ち、 個々に自信を持てるよう にボランティアスタッフが 言葉かけた。	新たなニーズとして参加したく てもできない世帯がある現状が あること。交通便がなく通え ないことで参加できない子ども がいることから、「子育て支援 タクシー」を活用したが今後 の継続が可能か不安

VI. 問題点と今後の課題

今回、家族や友達と昼食を食べることで、家族団らんと共食の楽しさを知る場として食事提供を行った。また、本学の食物栄養学科が主催であることから、親子で楽しめる食育ゲームやクイズ、紙芝居を中心とした食育活動を行った。他の子ども食堂の活動と比較すると、学生が運営しているため、長期間や連続して行うことが難しく、短期間の活動になってしまっている。「キッチンむらたのこども食堂」の問題点及び課題のところにもあるように、子ども食堂＝貧困という印象が広まっていることは、「だれでも参加できる子ども食堂」を目指す上でとても重要な課題だと考える。そのため、今後の本学の子ども食堂は、貧困に限らず「誰でも参加でき、子どもの居場所・地域の交流の場となるような子ども食堂」でありたいと考える。

こども食堂には、社会福祉の観点から少なくとも 6 つの機能が認められている¹⁰⁾。その中でも我々は、第 2 の「こどもの居場所としての機能」として、子どもの貧困対策としての機能に加え、学びや遊びの場として同じ空間で過ごし、「時間の共有」としてのこどもの居場所になることや、第 3 の「子育て中の親らに対する子育て支援の役割を果たすこと」として、子ども食堂に参加することで子どもと話す機会が増え、心にゆとりを持てたり、家族との思い出の一つになること、第 5 の「地域共生を实践する場として機能すること」としてコロナ以降子どもたちが集う機会が少なくなったことから、だれでも参加でき、地域の交流の場となることを目指していきたいと考えている。

VI. まとめ

子ども食堂＝貧困というイメージがあることから⁶⁾、「誰でも参加できる、子ども食堂」として、子どもたちに対して、食事や居場所の提供と食の正しい知識を伝える事と共食の楽しさを伝えることを目的としている。学生主体の活動であることから、短期間の実施であることが問題としてあげられ、その期間にできるだけ多くの人に新しいイメージを与えるために工夫することが課題としてあげられる。

また、学校の活動であることから後輩に活動をつなげていく必要がある。NPO 法人豊島子ども WAKUWAKU ネットワーク (2016) は、子ども食堂のあり方について、子ども食堂に参加しているボランティアが楽しくなければ、長続きしないとしており、ボランティアのモチベーションが重要であるとしている⁷⁾、我々は、参加する子どもと保護者はもちろん、学生も楽しく参加できる「子ども食堂」の活動を目指していきたいと考えている。

VII. 謝辞

本研究を遂行するにあたり、アンケートに協力していただいた保護者の皆様に深く御礼申し上げます。

本研究を遂行するにあたり、ご支援いただきました一般社団法人全国栄養士養成施設協会及び、食料量を提供いただきました特定非営利活動法人フードバンク福岡に深く御礼申

し上げます。

本研究を遂行するにあたり、ご指導いただきました食物栄養学科の宮崎貴美子先生、森山真帆先生に感謝申し上げます。

最後に本研究を遂行できたことは「アクティブ香蘭」で採択されたおかげであり、学長坂根康秀先生に深く感謝申し上げます。

VIII. 参考文献

- 1) 大崎 麻美:「子ども食堂」の更なる発展の可能性 過去・現在・そして未来へ
高知工科大学 経済・マネジメント学部. 03.15. 1-8. 2020
- 2) Manulife Financial Advisors 【子どもの孤食が増えている！】孤食が子供に及ぼす3つの影響
<https://www.mfa.co.jp/cando/cando-873> (2023.11.22 閲覧)
- 3) こども食堂についてー福岡県庁ホームページ
<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/kodomosyokudou-cf.htm> (2023.11.22 閲覧)
- 4) 認定 NPO 法人「全国こども食堂支援センター・むすびえ」
<https://musubie.org/news/6264> (2023.11.22 閲覧)
- 5) 福岡県こども食堂マップ
<https://kodomoshokudo.gaccon.jp/p40> (2023.11.22 閲覧)
- 6) 佐藤 千恵子:「子ども食堂」への取り組みⅡ 八戸学院大学紀要. 第 57 号. 95-109
- 7) 裴李承、石橋亜矢、ヴィラーグ・ヴィクトル、中村龍文、徳吉剛、栗原邦夫:長崎国際大学子ども食堂における学生主体の取り組みと今後の課題 長崎国際大学教育基盤センター紀要. 第 2 巻. 03. 79-90. 2019
- 8) 田口 幸多:城西大学ローターアクトクラブの取り組み ―西坂戸を中心とした活動報告― 地域と大学―城西短期大学地域連携センター紀要. 第 3 号. 90-91. 2023
- 9) 辰巳 裕子:子ども食堂の役割と意義 ―宇多津町における子ども食堂の取り組み― 香川短期大学紀要. 第 49 巻. 185-192. 2021
- 10) 阿部 未央:複合機能をもつ「こども食堂」と社旗福祉 山形大学法政論叢. 73 巻. 03.03. 105-151. 2020