

# 「子ども食堂の運営と食育活動」

## ～現代の子どもの偏食状況と改善案～

(食物栄養学科 2年) 西岡璃 上室陽子 徳永星音 村上穂乃花 矢野春香 山口愛心 用正萌香  
(食物栄養学科 1年) 岩崎紗世 大島歩果 小野菜月 新留みなみ 西田鈴花 野田あい 深水紅里  
福重弥幸 堀江紗妃 山下真莉奈 行平帆花

### I. 目的

子ども食堂を立ち上げ3年目となり、参加者も増加傾向にある。子ども食堂が身近な地域の大学内に存在することは、子どもの福祉の向上や心身の成長、健康を支えるうえで大変重要である<sup>1)</sup>。また、栄養士の卵である食物栄養学科学生と触れ合いながら食事提供や食育指導を実施することによって、子どもたちに適切な食生活を送るための知識やスキルを効率よく伝えていくことも期待できる<sup>2)</sup>。今年度は、現代の子どもの食の問題として考えられる偏食について、様々な改善方法を模索し、適切な献立や食育指導方法を考案する。

### II. 方法

- 1) 現代の子どもの偏食状況と改善案について  
現代の子どもの偏食状況と改善案について、インターネットで調査を行った。
- 2) 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。

### III. 調査および実施内容

#### 1) 調査

##### 1. 偏食について

###### (1) 味覚のメカニズム

最初にヒトは甘味・酸味・塩味・苦味・旨味といった5基本味を認識することができる。そしてこれらの味覚は、舌に存在する味蕾という器官で受容される。味蕾にある味細胞の味蕾受容体という受容体で味覚を検出する(図4)。それが神経信号として神経細胞を介して脳へと伝達されて<sup>4)</sup>、扁桃体という場所で好きか嫌いか解析・統合が行われ、食べ物の質や安全性を判断する。また扁桃体の横にある海馬によって、その感覚は強く記憶されるのである。味覚は進化の過程で、食したものがそれぞれ体に必要かそうでないかを判断する為に備わっており、5基本味の特に、酸味は熟していない果実や腐敗している食べ物、苦味は毒といったものとして認識される。そのため、味蕾から脳へ忌避するべきという信号が送られ、嫌いと判断するというのだ<sup>5)</sup>。

加えて、乳幼児期は脳の成長が未発達で、扁桃体は1~3歳で徐々に発達を進める。そして4歳前後からは前頭野が発達してくるため、考える・感情や行動を抑制する・判断するといった行動がで

きるようになる。そのため、1~3歳のうちは1度食べて不快に感じたものは受け付けないという反応が見られると考えられる。

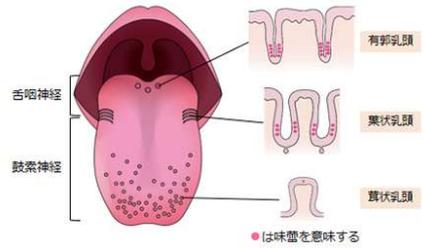


図4 味蕾乳頭

舌上で味蕾は茸状乳頭、葉状乳頭、有乳頭に局在する。それぞれ舌の先端部全体、側面および奥に分布している。各乳頭は異なる味覚神経によって支配されており、茸状乳頭は鼓索神経、葉状乳頭と有乳頭は舌咽神経によって支配されている。

##### (2) 現代の偏食の傾向

厚生労働省の平成27年度乳幼児栄養調査結果では、「現在子どもの食事で困っていること」という調査で「偏食する」が上位に上がった。中でも2~3歳未満、4~5歳未満にその傾向が強く見られる(図5)<sup>7)</sup>。

このように、現代でも偏食は幼児期・学童期において大きな課題である。

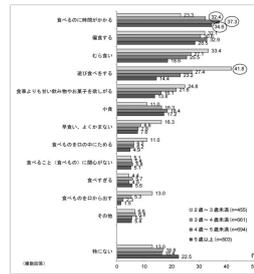


図5 離乳食について困ったこと(回答者: 0~2歳児の保護者)

##### (3) 偏食と視覚情報

今回の子ども食堂では、子ども達が苦手とする食物をはじめ、多くの野菜を使用した。その中で食べ残しが多く見られた料理は、ほうれん草ポタージュや卵とわかめのスープであった。子ども達に直接聞き込みを行ったところ、緑色の見た目が問題であることが分かった。このことから、過去に野菜を食べた際の視覚情報も強く記憶されていると考えられる。

対して、スペイン風オムレツ、ピーマンクッキーは緑色であるピーマンを使用していたが、子ども達からは美味いという声が多かった。これらはピーマンを細かく刻み、暖色を発する食品に混ぜ込むことで、ピーマン特有の味を分散させただけでなく、視覚情報においても野菜を感じさせない見た目であったことが大きいだろう。

これらの事から分かるように、1~3歳の味覚が形成される時期には多くの食材を口にすることが大切であるが、その中で抵抗が出やすい食物を与える際は、細かく刻んでもしくはペースト状にして混ぜ込むと良いと考えられる。

#### 2) 子ども食堂の実施

##### (2) 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およびその家族

##### (2) 募集方法

香蘭幼稚園、しおばる保育園、横手小学校にポスター掲示を依頼。香蘭女子短期大学前掲版にポスター掲示。(香蘭幼稚園のみ保護者へのメール送信を行った。)

##### (3) 場所

香蘭女子短期大学 学生食堂

##### (4) 実施及び参加人数

8/17(31人) 9/21(71人) 10/19(54人) 11/16(26人)の計4回、延べ182人

##### (5) 実施内容

食事提供、食育活動。各回の実施内容を表1に示す。

### IV. 結果

#### 1. 子ども食堂の実施内容

##### (1) 第1回の子ども食堂

献立は、ご飯・スペイン風オムレツ・きゅうりとちくわのマヨ和え・コンソメスープ・フルーツゼリーであった。8月の献立のテーマとしてはピーマン<sup>3)</sup>を取り入れることだった。そこで今回は子どもも好きなオムレツに入れることで視覚からの抵抗感がなくなり、苦みも感じにくくした。また、食育活動として3色食品群の紙芝居と食品3色分けゲームを行った。3色食品群の紙芝居では学生が作成した紙芝居の読み聞かせをし、食品の色分けと働きについて伝えた。次に食品3色分けでは学生が今回の献立の食材からクイズをだし紙芝居の中の食品の振り分けを思い出してもらいながら答えてもらい、赤・黄・緑に色分けしたボードにフェルトで作った食品を貼っていった。保護者からのコメントでは、「色もよくて、味もよくて、おいしく楽しかったです」「赤・黄のレパートリーがもう少し欲しかった」「価格も安く参加しやすい」という声が挙げられた。

##### (2) 第2回の子ども食堂

献立は、ご飯・チーズハンバーグ・キャベツとツナのサラダ・ほうれん草のポタージュ・ピーマンクッキーであった。9月の献立のテーマは、トマト<sup>3)</sup>を取り入れることだった。そこで今回は、トマトの酸味が苦手な子どもでも酸味を感じないように熱を加え酸味を飛ばした。また、食感もジュレ感を感じないようにトマト缶を使用した。食育活動としてはやさしいクイズ、たべものビンゴを行った。野菜クイズでは野菜の特徴を3つほどヒントとして出しわかったら挙手してもらい答えてもらった。たべものビンゴではビンゴの紙に載っているやさしいクイズで出てきた食品とその他の食品からビンゴの表をうめてもらいゲームを始めた。保護者からのコメントでは「小学生からしたら量が少ない」「お盆に乗せて配膳するとよい」「素材の味を感じ、普段いかに濃い味付けをしているのかと気づいた」という声が挙げられた。

##### (3) 第3回の子ども食堂

献立は、ご飯・さつまいもと鶏肉の照り焼き・ほうれん草とじゃこの炒め物・卵とわかめのスープ・にんじん蒸しパンであった。10月の献立のテーマは、にんじん<sup>3)</sup>を取り入れることだった。そこで今回はにんじんを細かくし蒸しパンにすることでにんじん独特の青臭さを感じないようにし、工夫を行った。小さい子どもでもつかんで食べやすい大きさにし、見た目をかわいくした。食育活動としてはどこを食べているでしょうゲームとおにぎり神経衰弱を行った。どこを食べているでしょうゲームでは日頃食べている野菜が根・花・実・葉のどこに当たったかをみんなで考えた。おにぎり神経衰弱ではよく目にする食材のおにぎりのカードを用意し各テーブルごとにゲームを楽しんでもらった。保護者からのコメントでは、「メニューのレシピを置いてもらって家で作れてよいと思う」「テーブルで家族でできたのがよかった」「ふだん、野菜が見えているだけで食べないと言うのがバクバク食べびっくりしました。」「声が小さかった」という声が挙げられた。

##### (4) 第4回の子ども食堂

献立は、鮭とポテトのチーズグラタン・リンゴとツナのサラダ・キャベツと卵のスープ・スイートパンプキンであった。11月のテーマは、魚<sup>3)</sup>を取り入れることだった。そこで今回は、癖のない鮭を使った。鮭を小さくほぐしてホワイトソースに加えた。食育活動としては何の料理ができるでしょうと〇×クイズを行った。何の料理ができるでしょうでは料理ごとに色分けして作った食品や器具のカードを配り、呼ばれた色のカードを持ってきてもらい調理が進む順番に箱の中にカードを入れジュエスターを取り入れながら料理を作る工程を話し最後に何ができたか答えてもらい完成イラストのカードをだして答え合わせをした。〇×クイズでは食に関する簡単なクイズをだし〇×の札を使いながらゲームをした。保護者からのコメントでは、「味が薄めだった」「グラタン、サラダ、パンプキンを家でも作ってほしいと言われた」「小さい子どもでも簡単に参加できた」という声が挙げられた。

#### 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子ども食堂に関するアンケートを行った。(図1-3)

なお、一家庭につき一枚回答していただいた。

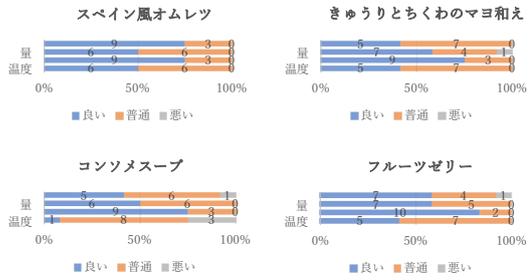
各回の献立に対する評価では、1回目は、全体的に野菜が多い献立だったが予想以上に好評であった。しかし、提供するまでにコンソメスープが冷めてしまい評価が少し下がったと考えられる。2回目は、全体的に味の評価は良かったがチーズハンバーグが冷めてしまったこととほうれん草のポタージュの色が緑色で抵抗感があり評価が下がったと考えられる。3回目は、全体的に味の評価は良かったが、卵とわかめのスープが冷めてしまったこと、わかめの量が多くスープの量が減ってしまったことにより評価が下がったと考えられる。4回目は、スイートパンプキンの評価が高かった。しかし、鮭とポテトのチーズグラタンでは鮭の臭みが少し残っていたことから評価が少し下がったと考えられる(図1)。

食育活動の評価では、全体的に「悪い」と答えた人は少なかった。また、参加型のゲームでは小さい子から大人までが楽しめ、食に対して関心を寄せることができた(図2)。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。しかし、どちらでもないという回答もあり、内容を改善することも必要であると感じた(図3)。

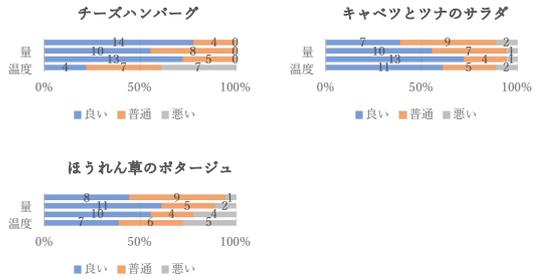
表1 子ども食堂の実施内容

日時	献立	食育活動	参加人数
8/17	ご飯 スペイン風オムレツ きゅうりとちくわのマヨ和え コンソメスープ フルーツゼリー	3色食品群の紙芝居 食品3色分けゲーム	31人
9/21	ご飯 トマトチーズハンバーグ キャベツとツナのサラダ ほうれん草のポタージュ ピーマンクッキー	やさしいクイズ たべものビンゴ	71人
10/19	ご飯 さつまいもと鶏肉の照り焼き ほうれん草とじゃこの炒め物 卵とわかめのスープ にんじん蒸しパン	どこを食べているでしょうゲーム おにぎり神経衰弱	54人
11/16	ご飯 鮭とポテトのチーズグラタン りんごとツナのサラダ キャベツと卵のスープ スイートパンプキン	何の料理ができるでしょう ○×クイズ	26人

8月(12組)

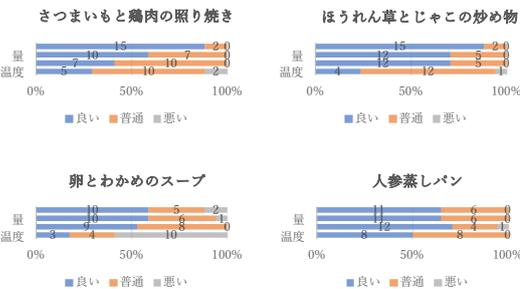


9月(18組)



※ピーマンクッキーは配布したためアンケート回答なし

10月(17組)



11月(7組)

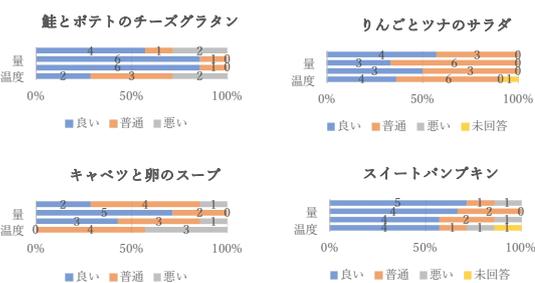


図1 各回の献立に対する評価

8月



9月



10月



11月

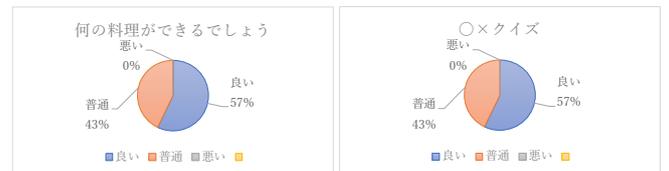


図2 各回の食育活動に対する評価



図3 次回も参加したいと思うか

## V.まとめ

今回は子ども達が苦手とする食物を調査し、それらを使用した料理を考案して提供を行った。活動を通して、現代の子ども達の偏食の傾向や要因を知ることができた。しかし、4回という短期開催であったことや複数回参加している方が多かったことにより、調査結果に偏りが出てしまったことが問題点である。

具体的には、4回という短期開催では、食習慣の改善や偏食への影響を十分に評価できていなかった可能性、また複数回参加者が多かったため、特定の層の意見が反映され、偏った結果になっている可能性が考えられる。

改善策としては、保育園や家庭との連携でアンケート等の事前調査を行い、より正確な子どもの食事環境を設けることで、食習慣の改善や偏食への影響をより深く評価できるようにすること、また、新規参加者を増やす、年齢層を絞るなど、偏りを減らすための工夫をする必要があるだろう。

また、「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援にむけた効果的な展開のための研究」で、子どもの偏食対応で大切にしたい点として、子どもの様子をよく観察し、子どもの気持ちに寄り添いながら、何が「好き」で、何が「嫌（いや）」なのかについて探ってみることと記述されている<sup>8)</sup>。

我々が今後、子どもの偏食と向き合う際には、無理に食べさせるのではなく、子どもと慎重にコミュニケーションを取りながらそれぞれの「嫌（いや）」に合った対応をしていく必要があると考える。

## VI. 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。

## VII.参考文献

- 1) こども食堂の役割。医師が考える食を通じた「健全な社会づくり」—日本財団ジャーナル  
<https://www.nippon-foundation.or.jp/journal/2023/85202/childcare> (2025.1.15 閲覧)
- 2) 農林水産省：子供食堂と地域が連携して進める食育活動事例集～地域との連携で食育の環が広がっています～  
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kodomosyokudo-33.pdf> 2018
- 3) 緒方 智宏、直井 美津子：幼児期における嫌いな食品の変化と偏食との関連  
<https://www.nisikyu-.ac.jp/nagahara/uploads/ck/adminmini/files/%E5%9B%B3%E6%9B%B8%E9%A4%A8/%E7%B4%80%E8%A6%81/%E8%A5%BF%E4%B9%9D%E5%B7%9E%E5%A4%A7%E5%AD%A6%E5%81%A5%E5%BA%B7%E6%A0%84%E9%A4%8A%E5%AD%A6%E9%83%>

[A8%E7%B4%80%E8%A6%81/%E7%AC%AC1%E5%B7%BB%E3%80%80%E5%B9%B3%E6%88%9026%E5%B9%B4%E5%BA%A6/1-03.pdf](https://www.nisikyu-.ac.jp/nagahara/uploads/ck/adminmini/files/%E5%9B%B3%E6%9B%B8%E9%A4%A8/%E7%B4%80%E8%A6%81/%E7%AC%AC1%E5%B7%BB%E3%80%80%E5%B9%B3%E6%88%9026%E5%B9%B4%E5%BA%A6/1-03.pdf) 02.25. 2015

- 4) 一般財団法人 食品分析開発センター SUNATEC 京都女子大学 家政学部 食物栄養学科 准教授 成川真隆：「味を感じる仕組み」  
<http://www.mac.or.jp/mail/220701/01.shtml> (2025.1.15 閲覧)
- 5) 食べ物の好き嫌いはなぜ起こる？ | 夢ナビ講義  
<https://yumenavi.info/vue/lecture.html?gnkcd=g004553> (2025.1.15 閲覧)
- 3) 親を悩ませる「子どもの偏食」…管理栄養士に聞く、改善のコツ—健康美塾 by 第一三共ヘルスケア  
<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/kenko-bijuku/articles/withclass/uneven-eating01/> (2025.1.15 閲覧)
- 4) 平成 27 年度 乳幼児栄養調査結果(第 1 部 乳幼児の栄養方法や食事に関する状況)—厚生労働省ホームページ  
<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000134208.html> (2025.1.15 閲覧)
- 8) 厚生労働科学研究費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業)：幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援ガイド(確定版)「幼児期の健やかな発育のための栄養・食生活支援にむけた効果的な展開のための研究」  
<https://www.niph.go.jp/soshiki/07shougai/youjishokuguide/YoujiShokuGuideKakutei.pdf> 3.31. 2022