

# 「子ども食堂」の運営と食育活動

～食と健康について学ぼう～

山下真莉奈\*\* 岩崎紗世\*\* 大島歩果\*\* 小野菜月\*\* 園田海香里\*\* 泰瀬生良\*\*  
新留みなみ\*\* 西田鈴花\*\* 野田あい\*\* 深水紅里\*\* 福重弥幸\*\* 堀江紗紀\*\*  
山口愛梨\*\* 行平帆花\*\* 穴見心\* 阿部心咲\* 鷹巣小華\* 辻菜月\* 中村美菜\*  
藤岡由衣\* 牧村瑞稀\* 宮本紗希\*

\*\*2年 \*1年

## I.目的

近年、食生活の簡便化やライフスタイルの変化により、孤食や欠食、栄養バランスの偏りなど、現代の食の問題が指摘されている<sup>1)</sup>。特に子どもにおいては、家庭環境や経済状況の影響を受けやすく、食に対する関心の低下や不適切な食習慣が健康に及ぼす影響が懸念されている<sup>2)</sup>。こうした背景の中で、子ども食堂は、子どもに食事を提供する場としてだけでなく、食を通じた学びや交流の場として重要な役割を果たしている。実際の食事体験を通じて、食と健康の関係について学ぶことができる点において、子ども食堂は有効な食育の場であると考えられる。

本研究の目的は、現代の食の問題を踏まえ、子ども食堂の運営及び食育活動に着目し、子どもが食と健康について学ぶ機会としての意義を明らかにすることである。さらに、子ども食堂における食育活動の内容や工夫を整理し、子どもの食と健康への理解や意識の形成にどのように寄与しているのかを検討する。

## 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) アンケート

保護者の方にアンケートを答えてもらった。

## 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、塩原保育園、横手小学校、横手公民館にポスターの掲示や保護者の方へチラシの配布を依頼

### 3) 場所

香蘭短期大学 学生食堂

表1 子ども食堂の実施内容

日時 テーマ	献立	食育活動	参加 人数
8/23 (土) 好き嫌いについて	キーマカレー、ほうれん草のツナコーンサラダ、コンソメスープ、2色ゼリー	・三色食品群を使ったクイズ 形式紙芝居 ・おにぎり神経衰弱	28人
9/27 (土) 食事マナーについて	ご飯、タラの卸ポン酢、かぼちゃサラダ、彩味噌汁、パンナコッタ	・食事マナーについて説明 ・スプーン移しリレー ・食事マナークイズ	26人
10/25 (土) 地産地消	わかめご飯、鮭のムニエル、小松菜の胡麻和え、豚汁、スイートポテト	・何の料理ができるかなクイズ ・地産地消ビンゴ	29人
11/22 (土) 噛むことの大切さ	ご飯、レンコン甘辛つくね、焼きポテト、ABC スープ、バナナケーキ	・噛むことの大切さについての紙芝居 ・硬いものと柔らかいものに分けてみようゲーム	43人

### 4) 実施及び参加人数

8/23 (28人)、9/27 (26人)、10/25 (29人) 11/22 (43人) の計4回、延べ126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。

## IV. 結果

### 1. 子ども食堂の実施内容

第1回の子ども食堂のテーマは、「好き嫌いをなくそう」であった。このテーマを決めた理由は、栄養バランスの偏りが問題<sup>1)</sup>となっているため、それを防ぎつつ、子どもたちがおいしく楽しく食事を行えるようにしたいと思ったからである。このテーマを決めた際、子どもたちはどのような野菜を苦手と感じているのか調べた。ピーマンやなすなどの野菜を苦手とする子供が多いことが分かった<sup>2)</sup>。これらの野菜を食べってもらうためには、どのような工夫をして調理すればいいか深く考え、献立を立てた。献立は、キーマカレー、ほうれん草のツナコーンサラダ、コンソメスープ、2色ゼリーとなった。キーマカレー、コンソメスープには、子どもが苦手としている野菜ランキングで上位に入っているナス、ピーマンなどを使用した。(図1) 子どもたちに好き嫌いをなくしてもらうために、すべての食材を小さく切り、野菜のあくや苦味が出ないように調理をした。また、子どもたちが美味しく感じるよう、カレー粉を使い味付けをした。食育活動では、楽しく好き嫌いをなくそうというテーマ

で紙芝居、おにぎり神経衰弱をした。紙芝居では、3色食品群を使ったクイズを用いて赤・黄色・緑の野菜たちの役割や働きを学んでもらえるようにした。

### 子どもが嫌いな野菜ランキング経年比較



(図1) カゴメ株式会社 「カゴメ野菜定点調査2024」<sup>3)</sup>

おにぎり神経衰弱では、おにぎりの具材を複数用いて食材の見え方や名前を知ってもらう機会になるようにした。保護者からのコメントでは、「献立に子供たちが苦手な食材が多く入っていたが美味しく食べてもらえた。」「栄養バランスを考えるきっかけになった。」などがあった。

第2回の子ども食堂のテーマは、「食事マナーについて学ぼう」であった。このテーマを決めた理由は、食事をする中で一緒に食事をする人への思いやりや感謝が大切であり、それを身に付けてほしいと思ったからである。また、このルールを通して社会性を育むために、子どもたちに食事マナーについて学んでほしいと思ったからである。

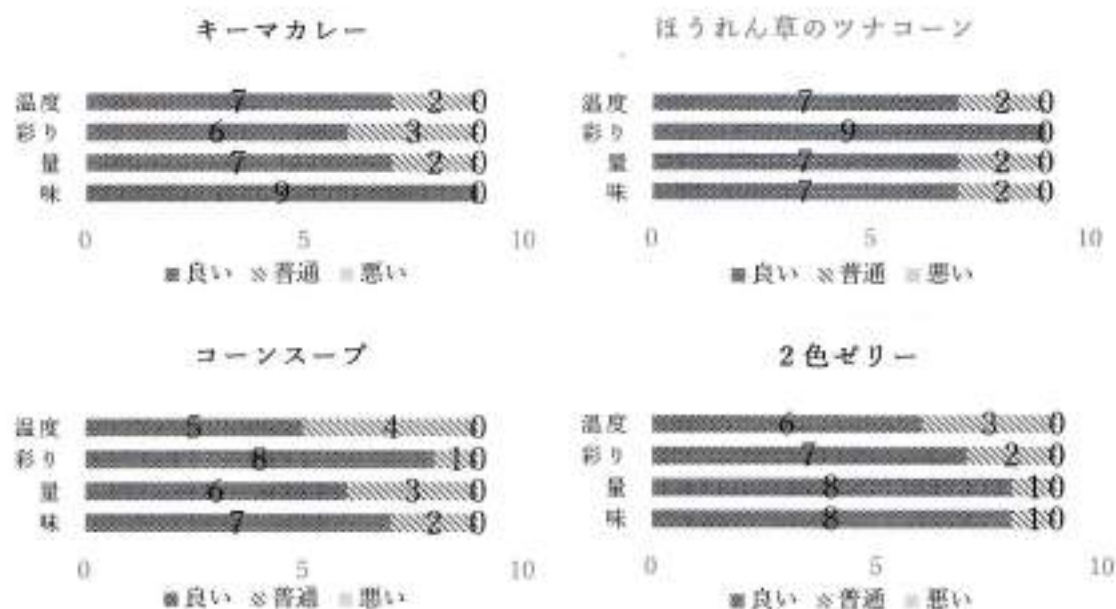
献立は、ご飯、タラのおろしポン酢、かぼちゃサラダ、彩味噌汁、パンナコッタであった。暑い季節でもさっぱり食べられるようにポン酢を使い、かぼちゃで季節を感じられるようにし、食育活動として、食事マナーをテーマに「いただきます」や「ご馳走様」をいうのはなぜか?などのクイズを行った。箸、スプーン移しリレーでは、2チームに分かれミニトマトをお皿に移す時間を競った。箸の正しい持ち方のお手本を見せて実践することで真剣に取り組む様子が見られた。保護者からのコメントでは、「箸の持ち方は親が伝えるより、よく聞いて実践することがよききっかけとなった。」「メニューも工夫されていた。」「本当に楽しかった。」という声が挙げられた。

第3回の子ども食堂のテーマは、「地産地消について学ぼう」であった。このテーマを決めた理由は、福岡の旬の食材や伝統的な食文化に触れ、食への理解を示すきっかけにしたい、また、身近にある食材がどこでとれたものであり、どのような経路で食卓まで運

ばれているのかを学んでほしいと思ったからである。献立は、ごはん、豚汁、鮭のムニエル、小松菜の胡麻和え、豚汁、スイートポテトであった。今回作った豚汁には、福岡県で収穫された野菜を使用している。また、子どもたちにも秋を感じてもらいたいと思い、スイートポテトを献立にとりいれている。食育活動では、地産地消に関するビンゴと媒体を使った何の料理ができるでしょうかクイズをした。地産地消に関するビンゴゲームでは、子どもたちも知っている明太子や八女茶、あまおうなど福岡県産の食材や名物料理を使い、表に書いてもらいビンゴゲームをした。何の料理ができるでしょうかクイズでは、段ボールの中に食材を印刷したプリントを入れ、何の料理ができるかを考えた。保護者からのコメントでは、「福岡食べ物について考えるきっかけになった。」「おいしかったし、ゲームを楽しんでいてまた来たいと子どもが言っていた。」という声が挙げられた

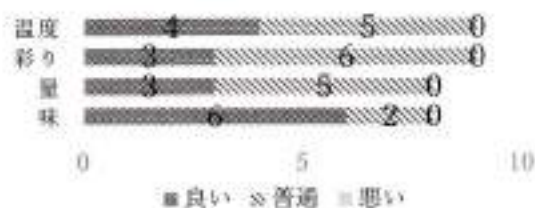
第4回子ども食堂のテーマは、「噛むことの大切さを学ぼう」であった。このテーマを決めた理由としては、噛むことは顎や歯並びの発育だけでなく、消化吸収の促進・味覚の発達・口周りの筋肉育成など、心身の健康と成長に不可欠な土台を作ること<sup>4)</sup>に着目したからである。献立は、ご飯、レンコン甘辛つくね、焼きポテト、ABC スープ、バナナケーキである。レンコンを使用した噛むことを重要とする献立にした。食育活動として、紙芝居を用いて噛む大切さに関する説明を行った。硬いものと柔らかいものに分けてみようゲーム！では、食材のイラストを使い、硬いものと柔らかいものをそれぞれ選び、噛むことの大切さを可視化した。子どもの健康に直接つながることなので、親子で真剣に取り組む様子が多く見られた。保護者からのコメントでは、「子どもが普段おうちで食べないものを食べている姿を見られてよかった。」「また参加したい。」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 8月(9組)

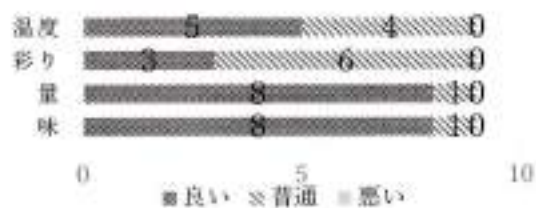


9月(8組)

ご飯



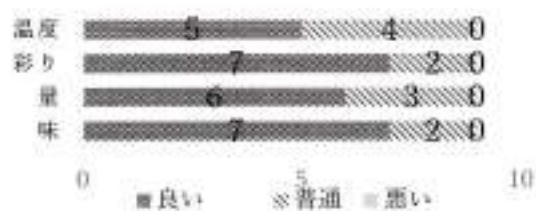
タラのおろしポン酢



かぼちゃサラダ



彩味噌汁

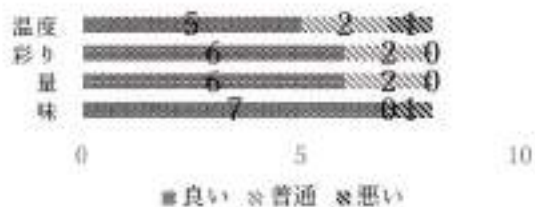


パンナコッタ

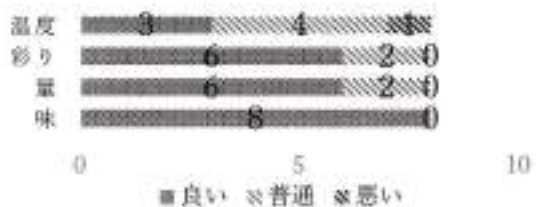


10月(11組)

わかめご飯



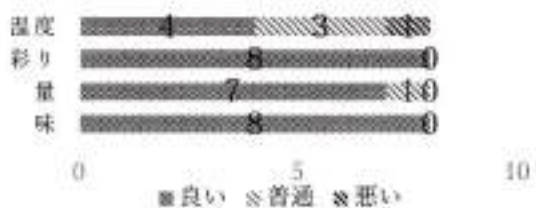
鮭のムニエル



小松菜の胡麻和え



貝だくさん味噌汁

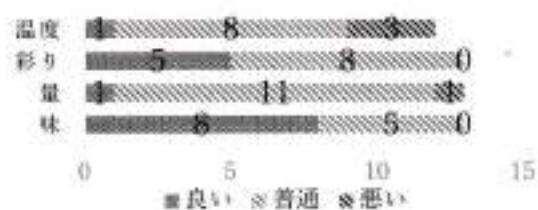


スイートポテト

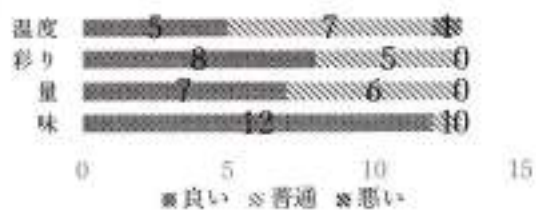


11月(13組)

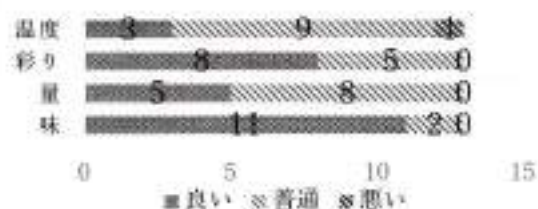
白ご飯



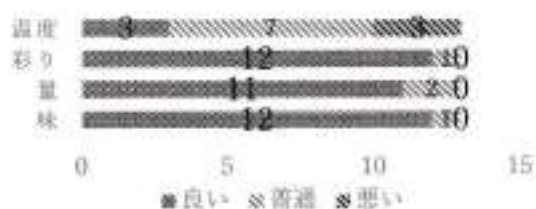
レンコン甘辛つくね



焼きポテト



ABCスープ

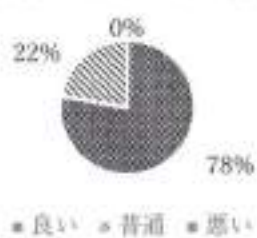


バナナケーキ

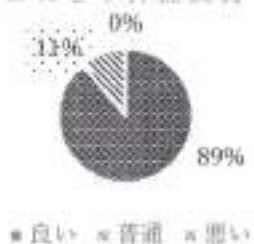


8月

好き嫌いをなくそう紙芝居

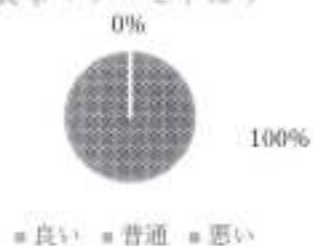


おにぎり神経衰弱

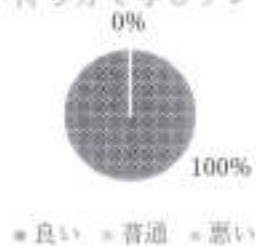


9月

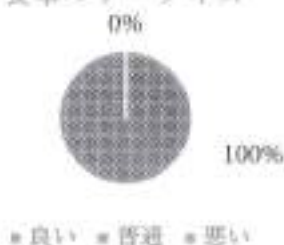
食事マナーを学ぼう



正しい持ち方で写しリレー

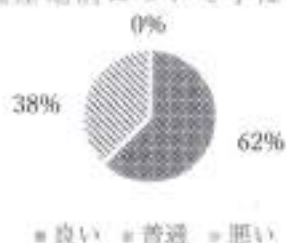


食事マナークイズ

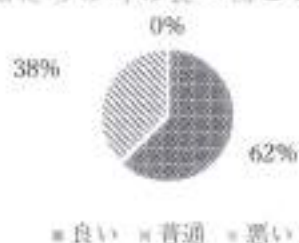


10月

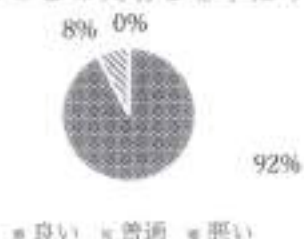
地産地消について学ぼう



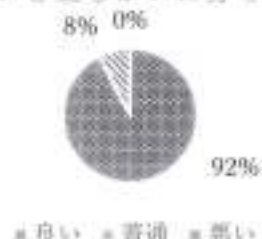
私たちの町の食べ物ビンゴ



噛むことの大切さを学ぼう



硬いと柔らかいに分ける



## V. 「食と健康について学ぼう！」について

### 子ども食堂における「食と健康についての取り組み」

子ども食堂で提供される食事は、栄養バランスを考えた献立が重視されており、単なる「食べる場」だけでなく、子どもたちにとって、必要な栄養を補う機能を持つことが期待されている。またこのような場所は、栄養補給だけでなく孤食や欠食を防ぐ役割を担っていると報告されている<sup>5)</sup>。さらに、子ども食堂は単に食事を提供するだけでなく、食育活動の実践の場としても注目されている。例えば、栄養学を学ぶ学生が子どもたちに「何をどのように食べると健康にいいのかを楽しみながら学ばせる工夫となっている<sup>6)</sup>。また、農林水産省などの行政機関がまとめた事例集では、子ども食堂を地域の農家やJAと連携し、生鮮食品を使った献立を提供したケースが紹介されている。このような取り組みは、地域産の食材を使うことで地産地消や食材への理解を深める機会となるとされている<sup>7)</sup>。このように、子ども食堂は単なる食事提供を一步進んで、子どもたちの栄養・健康の支援、食育教育、心の居場所づくりまでを包括する取り組みとして重要な役割を果たしている<sup>8)</sup>。

## VI. 我々の問題点と今後の課題

今回、家族や友達と向き合いながら食事できる場を作り、それに加えて、親子で参加できる食育活動を行った。学生が運営しており、学校で行っているため、学校周辺の方限定になってしまうが、身近にこのような場があるということをもっとより多くの人に知ってもらいたいと考える。貧困に限らず、誰でも参加ができ、また行きたい場所と思ってもらえるような場でありたいと考える。まだまだ保護者がこどもの食に対する悩みはあると思うが、それを栄養士の卵である学生と一緒に子どもたちと学習を楽しみながら少しずつでも普段の食事のサポートになればと考える。

## VII. まとめ

今回の子ども食堂を通して、食事を提供することは、単に空腹を満たすためだけではなく、子どもたちの健康な成長や、心の安定に深く関わっていることを学んだ。また、子どもたちが食について理解しやすく、楽しみながら学べるよう工夫することで、食への関心が高まり、

食育の大切さを実感した。全4回の活動を通して、栄養や、食事の役割、楽しく食事をするためのルールについて学ぶ機会を設けたことで、子どもたちの中に食と健康を意識する姿が見られるようになり、食育が身についたと感じる。子供だけでなく、保護者や学生、の人々がかかわることで子ども食堂は暖かく安心できる居場所となっています。今後も子ども食堂が継続され、子どもたちの健康と食を支える場として発展していくことを願う。

## VIII.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お礼申し上げます。

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、食材料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。

## IX. 参考文献

### 1) 第3次健康ろっかしょ 21

<https://www.rokkasho.jp/index.cfm/10,19546,c,html/19546/20250327-105406.pdf>

(2026.02.09 閲覧)

### 2) 子供の貧困対策に関する横綱

[https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic\\_page/field\\_ref\\_resources/834d4ec3-212d-4f35-ae6a-](https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/834d4ec3-212d-4f35-ae6a-) (2026.02.09 閲覧)

### 3) こども食堂とは？

[https://gooddo.jp/magazine/poverty/children\\_poverty/children\\_cafeteria/](https://gooddo.jp/magazine/poverty/children_poverty/children_cafeteria/) (2026.02.09 閲覧)

### 4) 歯科保健と食育の在り方に関する検討会報告書

<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/07/dl/s0713-10a.pdf> (2026.02.09 閲覧)

### 5) 「カゴメ野菜定点調査 2024」

<https://www.kagome.co.jp/company/news/2024/2024102902.html> (2026.02.09 閲覧)

### 6) こども食堂の数、初の1万カ所超 支援団体むすびえ「地域のインフラとなりつつある」

<https://www.asahi.com/sdgs/article/15552187> (2026.02.09 閲覧)

### 7) 子供食堂と地域が連携して進める食育活動事例集

<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/attach/pdf/kodomosyokudo-33.pdf> (2026.02.09 閲覧)

8) 福岡市社会福祉協議会

<https://Fukuoka-syakyo.or.jp/media/Fukuoka-syakyo/page/download/manual/pdf15.pdf>

(2026.02.09 閲覧)