

「こども食堂における食育活動報告」

認定 NPO 法人全国こども食堂支援センター・むすびえ
長井彩子

【背景・目的】こども食堂は、地域住民などが主体となり、無料または安価で栄養のある食事や温かな団らんを提供する場であり、家庭での共食が難しい子どもたちに共食の機会を提供する取り組みとしても広がっている。認定 NPO 法人全国こども食堂支援センター・むすびえ（以下、むすびえとする）による最新調査結果は、こども食堂には、食育の重要性とその高いニーズがあることが示されている。さらに、食育基本法に基づき定められた第 4 次食育推進基本計画では、こども食堂を通じた貧困などの厳しい状況にある子どもたちへの食育の推進や、地域での共食の促進が重要な取り組みとされている。今回、これまでの食育活動の成果と取り組み内容を報告し、今後の展望を考察した。

【方法】対象は、2021 年 10 月から 2024 年 6 月の間に訪問した 175 か所のこども食堂運営者 281 人と、子どもたち 1,457 人とした。むすびえは、アストラゼネカ株式会社と協働で、大人になってからの健康につながる「ヤングヘルスプログラム」（以下、YHP とする）として、食育・健康教育等の活動を行っている。食育活動は、こども食堂運営者の希望を踏まえ、「バランス」や「朝食」を中心に多様なテーマで実施し、「講義」を主軸に、「ワーク」や「ゲーム（パズル・スゴロク・カルタ）」などの参加型活動、そして「個別栄養相談」や「調理実習」などの実践的体験を取り入れ、幅広いニーズに応える形で展開した。活動終了後に、アンケート調査を実施した。

【結果及び考察】運営者を対象とした「非感染性疾患（NCDs）」という言葉を知っているかの質問では、開始前 42.9%であったが、終了時は全員がその言葉を理解し、NCDs 発症予防を意識しようという気持ちが高まったと回答した。これは、運営者には YHP の目的を伝えることができたことを示していると考えられる。また子どもたちを対象とした質問では、「食育が大いに参考になった」または「参考になった」と回答した割合は 84.6%に達し、今後同様のイベントに「大いに参加したい」または「参加したい」と回答した割合も 65.8%であった。このことから子どもたちには、興味を持って継続してイベントに参加してもらえることが可能で、YHP の目的を伝えていく機会を設けることができると思われる。さらに、自由記述では「手の込んだ料理ではなく、野菜を 1 品増やすなどのちょっとした工夫で食事のバランスをとり、子どもたちの健康に役立つことができる」との意見があり、運営者へのメニューのアドバイスの必要性も感じられた。

【結語】今回の取り組みから、活動の準備に時間を要することから実施回数は月 4 回程度が限界であり、増加にはコスト倍増が避けられない課題が明確になった。この課題解消のために、オンライン実施や教材提供を含む柔軟な開催方法を取り入れることにした。また、プロボノとして食育活動の協力者を募集した結果、主に管理栄養士や栄養士 200 名からの協力の申し出があり、多様な視点や専門性を活かした活動が可能となった。これまでに開発したコンテンツは、食育教材など多数ある。これらを活用することで、現場の負担を軽減しつつ、より多くの施設で食育活動を行うことが可能である。本プロジェクトは、現場のニーズに応えながら、プロボノの協力を得て、コスト効率と実施回数増加の両立を図る持続可能なモデルとして重要な意義を持つものである。