

食育を推進していきたいあなたに

重点課題2 多様な暮らしに対応した食育の推進

食でつながる人々の環 共食から、始まる・深まる地域連携

共食は人々に楽しさをもたらしています

地域等で共食経験がある人は6割以上に上ります。その多くが、コミュニケーションを図れたことや楽しかったことに共食の良さを感じています。

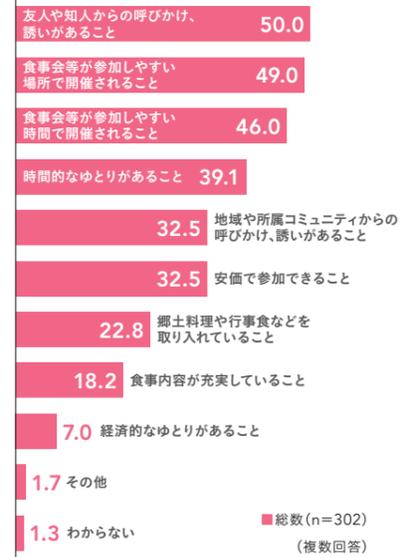
●地域等での共食経験



地域等での共食に参加した感想



地域等での共食に参加する条件



資料：内閣府「食育に関する意識調査」(平成27年10月)

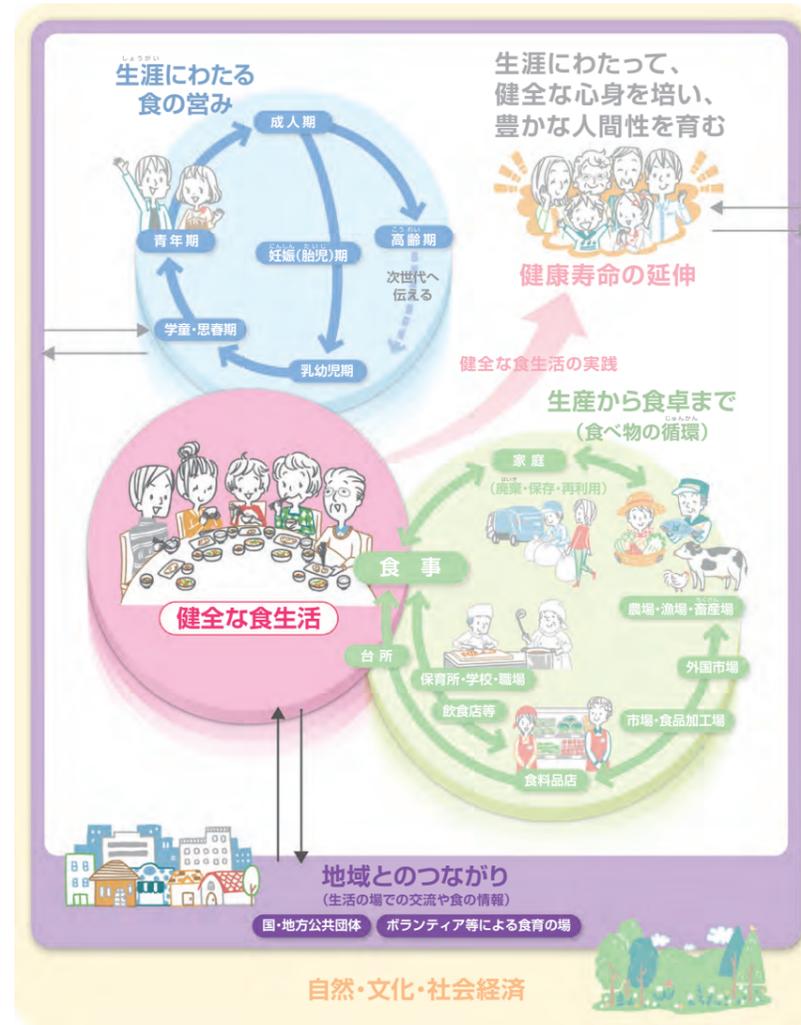
地域等で共食経験がない人の半数から、友人からの誘いがあれば参加したいという声もありました。

食を通じて、地域の環を育んでいきましょう

共食は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけになります。また地域では、新たなコミュニティや交流の機会を生み出し、密な地域連携を図れるかもしれません。さらに、住民同士で食事をするコミュニケーション豊かな食体験は、地域の活性化にもつながるかもしれません。共食の場に興味を持ちながらも参加できていないという人はまだ多くいます。そんな人々の多くが気軽に参加できる取組を進めてみませんか。

世帯構造や社会環境の変化、生活スタイルの多様化に伴い、単独世帯やひとり親世帯が増え、また高齢者の孤食や貧困の状況にある子供に対する支援が重要な課題になるなど、個人や家庭だけでは健全な食生活を実践するのが難しい一面が出てきています。こうした状況を踏まえ、コミュニケーションや豊かな食体験にもつながる共食などを通じた食育を推進していきます。

特に意識したい実践の環



こんな取組があります

幅広い世代が集う共食の場は豊かな食体験の場にも

高齢者や若い世代の一人暮らし、ひとり親世帯など、地域にいる様々な人が集える共食の場を、地域や企業、ボランティア団体などが連携してつくってみたいはどうでしょうか。幅広い世代が集まることで、子供に食の知識を伝えるなど、ただ食べることは違った豊かな食体験が期待できるかもしれません。またそのような機会は、地域内の人々の絆を深める一つのきっかけにもなります。

作って、食べて、伝え合う、共食の楽しさ

一人で食べざるを得ない人や、貧困の状況にある子供が増えている中、定期的に安価で栄養バランスに配慮した食事を提供する「子供食堂」などが増えつつあります。中には、食事を食べるだけでなく、みんなで一緒に料理をしたり、手伝いを通じて調理体験ができる場所もあります。このような体験が、子供にとって貴重な食育活動になるでしょう。

もっと詳しく知りたい >>> 食育ガイド「みんなで食べたらいいね」(内閣府)

子供食堂が連携して活動を拡大

都内の子供食堂が連携して設立されたのが「こども食堂ネットワーク」です。運営ノウハウや課題の解決策の共有、食材の相互提供などを行っています。子供食堂を開きたいと考えている人に、先輩食堂が食堂の運営方法を伝える「こども食堂の作り方講座」や、手伝いたい人、仲間を増やしたい人のネットワークづくりのための「こども食堂サミット」なども開催しています。

ホームページ <http://kodomoshokudou-network.com/>

