リベラル・アーツとしての食育を考える（2）

―大学生の自己肯定感を高めるには―

福　田　豊　子

▶キーワード

リベラル・アーツ、食育、
大学生、自己肯定感

▼要　旨

2005年に施行された食育基本法は、食育を教育の土台と位置づけた。食育は全国民を対象とするものであり、大学においても食育は可能である。本研究では、大学における食育がリベラル・アーツとして機能するのかどうかを検討したい。

リベラル・アーツとは、もともと古代ギリシャ文化などに端を発し、現代は一般教養や学問横断的基礎知識を指すことが多い。日本においては、18歳人口の減少と大学進学率の増加傾向が続く社会情勢の中で、大学は社会人として自立するため、必要最低限の教養とスキルを学ぶ場としての役割も担うようになってきた。高等教育における、リベラル・アーツの役割が重視されるようになってきたともいえよう。今日、リベラル・アーツとして何を学ぶかが問われている。その一つとして、食育を位置づけることができるのではないだろうか。

前論考（1）においては、経済産業省の提唱する「人生100年時代の社会人基礎力」の視点に着目して、食育が大学生の「学び続ける力」を育むのではないかと問題提起をした。

本論稿（2）においては、多様な体験を提供する食育が大学生の自己肯定感に影響を与えるかどうかを検討してみた。方法として、2024年度本学農学部と短期大学部が大塚食品（株）と連携した「マンナンヒカリの新しい魅力開発プロジェクト」に参加した学生の感想を分析する。その結果、学生の自己肯定感に何らかの影響があったことがうかがえた。

Ⅰ．問題の所在と研究の目的

1．はじめに－食育の重要性－

食育とは「様々な経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てるもの」である（農林水産省2023）。2005年に施行された食育基本法により、食育が教育の土台であることが明文化された。「知・徳・体」のバ

ランスがとれた「生きる力」を育むために、食育は必要不可欠なものとされたのである。

1990 年代頃から「生活習慣病（life-style related diseases）」という用語が使われるようになった。食習慣や運動習慣等、生活習慣に関与する疾患群を示す、新しい用語である。当時の厚生省により導入された「生活習慣病」という言葉は、その後広く普及し、国民の間に生活習慣の重要性の認識が浸透した。

加齢とともに罹患率が高くなる脳卒中、がん、心臓病、循環器病、糖尿病等は、かつて大人が罹患する場合が多かった。これらの病気が「成人病」と呼ばれていた所以である。しかし、生活習慣の乱れが低年齢化することに伴い、大人だけでなく子ども[(1)]も、これらの疾患群を発症する例が増加してきた。「生活習慣病」とは「成人病」の若年化がもたらした新しい名称であり、国民の生活習慣が乱れてきていることへの警鐘でもある。

生活習慣の中でも食生活に関する習慣は心身の発達への影響が特に大きいことから、食育基本法が制定されることになった。中でも乳幼児期の食育は、他の発達段階以上に重要である。生活習慣の基本を身につけ始める乳幼児期において、食育の効果は最も大きいと考えられる。

食育を推進し「生活習慣病」を予防することは、個人のウェルビーイングを向上させることにも繋がる。ウェルビーイング（well-being）とは、幸福・福祉・健康などと訳されている。その人にとっての、究極的なよい状態の実現を示すとされている。ウェルビーイングは、「QOL」（クオリティー・オブ・ライフ：生活の質）とも類似した概念である。世界保健機関（WHO）によると「健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない」（厚生労働省 2014）とされている。原文での表記は次のようになっている。“Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.”（WHO 2025）

このように、現代の教育現場における食育の推進は急務ともいえる。しかし、残念ながら、大学など高等教育の現場では、食育そのものに接する機会がほとんどないのが現状である。「若い世代を中心とした食育の推進」が重要課題の一つとなっている。前論考（1）でも指摘したように、若い世代は食への関心が低く、朝食の摂取頻度が低い。また「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上ほぼ毎日食べる割合」「地域や家庭で受け継がれてきた伝統的な料理や作法等を継承している割合」「食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する割合」が他の世代に比べて低く、多くの課題を抱えている（農林水産省 2019）。

2. リベラル・アーツの現代的課題－非認知能力をも育てる学びへ－

1996 年以降「生きる力」を培うことが、教育目標として、大きく掲げられるようになった。教育の最終段階である高等教育においては「生きる力」を備えた上で、卒業後「社会人基礎力」（経済産業省 2018）を発揮できるような学生を育てることが要請されている。そのためには、専門的な知識や技術はもちろん、社会人として自立した生活ができるための、教養教育が不可欠である。

21 世紀の教養教育においては「幅広い知識の習得から一歩抜け出し、習得した知識を時代と社会の要請に合わせて有効に活用できる能力と、未来を切り開く技術や方法を身につけた自主的・自律的な人材の養成」（生和 2023）を目指さなければならない。リベラル・アーツ教育とは「自由な発想と批判的思考力と自主的・自律的な行動様式を身につける」ためのものであ

る。専門分野のみならず、他の分野との関連も視野に入れた「学際的・総合的な幅広い学識」としてのリベラル・アーツ教育への早急な転換が、今日の教養教育には求められている。

これまで多くの大学の入試では、認知能力が問われてきた。しかし、認知能力が特に重視されてきた現代の社会は、今、大きな転換期を迎えている。これからの社会で活躍できるのは、自主性や協調性などの非認知能力（social and emotional skills）を備えた人物である。

1996 年当初の「生きる力」なら「知育・徳育・体育」のうち「知育」が認知能力、「徳育」と「体育」が非認知能力を育てる。新しい学習指導要領の「生きる力」なら、「知識及び技能」と「思考力、判断力、表現力」が認知能力であり、「学びに向かう力、人間性など」が非認知能力であるとされている。「学びに向かう力、人間性など」は、「学んだことを人生や社会に生かそうとする」重要な非認知能力であり、新しい「生きる力」の中核ともいえよう。

人間の認知能力を、AI が上回るようになりつつある。人間の仕事を AI が奪っていく未来さえ予測されている。AI を搭載したロボットやアンドロイドの実用性も急速に高まってきており、AI に代替可能な仕事が増加しているのも事実である。これまでの社会では、認知能力さえすぐれていれば活躍の場がたくさんあった。しかしこれからの社会では、非認知能力の重要性が増すであろう。高等教育が専門知識や専門技術偏重のままでは、社会の変化に対応できない。このような社会においては、AI では代用できない人間の資質・能力を育むことが必須となってくる。そのような重要な資質・能力として、非認知能力が位置づけられる。

たとえば経済産業省の示す「社会人基礎力」（経済産業省 2006）の 1 つめの能力「前に踏み出す力（アクション）」の要素「主体性」「実行力」「働きかけ力」には、非認知能力が大きく関与している。3 つめの能力「チームで働く力（チームワーク）」の要素「発信力」「傾聴力」「柔軟性」「状況把握力」「規律力」「ストレスコントロール力」も同様である。また、「人生 100 年時代の社会人基礎力」の「気づき」の 3 つの視点にも、非認知能力が要求される。①「何を学ぶか【学び】学び続けることを学ぶ」②「どのように学ぶか【統合】多様な体験・経験、能力、キャリアを組み合せ、統合する」③「どう活躍するか【目的】自己実現や社会貢献に向けて行動する」（経済産業省中小企業庁 2018）には、非認知能力が必須である。

3. 研究の目的ー食育の体験は学生の自己肯定感を育てるのかー

現代の日本の若者は、諸外国の若者と比べ「自分自身に満足していたり、自分には長所があると感じていたりする者の割合が最も低い」と、自己肯定感の低さが指摘されている（内閣府 2019）。一方で、自然体験、生活体験、お手伝いなど様々な体験の積み重ねが、自己肯定感や正義感・道徳観を高めることも明らかになっている（国立青少年教育振興機構 2019）。しかしながら、近年は、子どもが多様な体験をする機会が減少している。「体験格差」という言葉も生まれ、子ども時代における体験の貧困が問題となりつつある（チャンス・フォー・チルドレン 2023）。

前論考（1）においては、経済産業省の提唱する「人生 100 年時代の社会人基礎力」の視点に着目し、食育が大学生の「学びに向かう力」や「学び続ける力」を育むのではないかと考えた。学生を対象にアンケート調査を実施した結果、食材である米についての学びが、食に対する興味・関心と、さらなる学びへの意欲を引き出したことが明らかになった（福田 2024）。

本論稿（2）においては、食品会社と連携して商品を開発するというプロジェクトに参加し

た学生の感想を分析する。本論考の目的は、食育によって多様な体験を提供することが大学生の自己肯定感に影響を与えるかどうかを検討・考察することである。

Ⅱ．研究の方法

1．先行研究と本研究の位置づけ

前論考（1）で示したように、大学生の食生活実態を調査した研究がいくつかある。それらの結果からは、大学における食育の必要性が明らかになっている。特に1、2年生や自宅外通学生の食事摂取頻度の低さが目立っている。睡眠不足や運動不足など、食習慣以外の生活習慣にも問題を抱える現代の大学生の姿が浮かび上がってきた調査結果ともいえよう。定期的な調理実習が効果的であることや、大学時代の食育がその後の食生活に影響を与えるであろうことなどが指摘されている。その一方で、食に関する学びを大学で専門的に学んでいる学生は、食生活以外でも望ましい生活習慣が身についている傾向が示された。

子どもの頃の調理体験が、青年期の自立に影響を及ぼすことが示唆された調査結果がある。手島らによると、学童期に調理体験が多かった学生ほど「協調的対人関係」が良好で「生活管理」における自立度が高かった（手島他 2021）。また、調理への志向性が強く、調理技術がすぐれた中高生ほど「家庭生活の自立」ができており自己肯定感が高いことがわかった。それがひいては「社会的自立」を促す可能性も示されている（手島、小西 2024）。さらに、小西は、大学生の調理への志向性と自己肯定感、生活の自立度、コミュニケーション度、中学時代の家庭の食環境等との関連を調査中である。

大学生の稲作体験について研究をしている福田、羽渓、野口は、キャンパス内で育てる稲を観察・スケッチする課題の感想を分析した。その結果、生命や自然の不思議さに驚く学生の感性「センス・オブ・ワンダー」が刺激され、米という食材への興味・関心、愛着・親近感などが学生の心に育まれた様子がうかがえた。また、大学のキャンパスにおける稲作体験の意義も示唆された（福田、羽渓、野口 2023）。続いて、京丹後市において稲刈りや機械による田植え等の稲作体験をした学生・卒業生の感想を分析した結果、自信がついて学生の自己肯定感が高まったことがうかがえた。京丹後市における稲作体験が、卒業後の現場である保育所での保育士としての仕事をする上で役に立ったことも明らかになった（福田、羽渓、野口 2024）。

前論考（1）においては、学生の稲作体験に関するアンケート調査を実施した。その結果、小学生の時など既に田植えや稲刈りの体験をしていても、ほぼ全員の学生が大学時代の稲作体験を貴重なものとして捉えていた。また、キャンパスで育てた稲を刈った後、稲穂から米粒をとる作業を授業の中で課し、その時の感想も分析した。その結果、稲穂から米粒をとるという体験により、次のような8つの学びが、学生にもたらされたことがわかった。①稲穂から米粒をとる作業の大変さ、②昔の人や農家の人等への感嘆・感謝の念、③稲作技術の発展への感嘆、④米や食べ物の大切さ、食べることへの感謝、⑤米に対する興味・関心、⑥学びの深まりとさらなる学びへの意欲、⑦保育・幼児教育での活用可能性、⑧大学の授業としての意義、の8つである。これらの学びは「人生100年時代の社会人基礎力」の視点「何を学ぶか【学び】（学び続けることを学ぶ）」と結びつく。稲穂を米粒にする体験によって、学生の「学びに向かう力」が刺激され、それがさらに「学び続ける力」へと育ったことが示唆できた（福田

2024）。

前論考（1）のこのような結果をふまえ、本論稿（2）では商品開発プロジェクトに参加した学生の感想を分析することによって、食育が学生の「自己肯定感」に及ぼす影響について検討する。

2. 調査の方法

（1）調査対象者

本学短期大学部こども教育学科においては、幼稚園教諭二種免許状の取得が可能である。免許取得のための必修科目として、1年生が受講する授業の一つに「幼児と環境」がある。前期が始まった2024年4月、この授業の中で2つのプロジェクトの参加者を募った。「こども米プロジェクト」と「マンナンヒカリの新しい魅力開発プロジェクト」である。

「こども米プロジェクト」は、2021年度から始まった。短期大学部こども教育学科の学生が任意で参加する活動である。参加した学生は、キャンパスで育てた米でレシピを開発したり、京丹後市奥大野地区で農作業を体験したりする。2024年度は5名の学生（1年生）が、このプロジェクトへの参加を希望した。

本学農学部と短期大学部が大塚食品（株）と連携して取り組む「マンナンヒカリの新しい魅力開発プロジェクト」は、学生がチームごとに製品開発のアイデアを提案する活動である。農学部では2016年度から毎年、様々な企業と連携して製品開発を行ってきており、商品化されたものもいくつかある。2024年度は、大塚食品の商品マンナンヒカリを使って、参加者がメニューなどを開発することになった。マンナンヒカリは、米に混ぜて炊くだけで糖質・カロリーコントロールができる米粒状加工食品である。合計82名（18チーム）の参加者のうち5名（1チーム）が短期大学部こども教育学科の学生であった。この5名は「こども米プロジェクト」に参加を希望した5名とは別の学生（1年生）である。本論考（2）においては、2024年度「マンナンヒカリの新しい魅力開発プロジェクト」に参加した5名の学生を調査の対象とした。

（2）調査対象者の活動

①キックオフミーティングへの参加（2024年5月）

本学瀬田キャンパスにおいて、キックオフミーティングが実施された。このミーティングに本学深草キャンパスから、オンラインで参加した。

②試作（2024年6月～8月）

各自がそれぞれ「マンナンヒカリ」を使ったメニューを考え、自宅にて試作をした。

③中間発表会の準備（2024年8月～9月）

各自の試作を皆で検討し、中間発表会でどの試作をどのように発表するか相談した。

④中間発表会（2024年9月18日11:00～15:00）

瀬田キャンパスにおいて実施された中間発表会に、深草キャンパスからオンライン参加した。4分間のプレゼンテーションを行い、大塚食品（株）からの講評をもらった。

⑤試作（2024年11月13日）

調理実習室にて、最終報告会で提供するメニューの試作をした。

⑥ポスター制作（2024 年 11 月～12 月）

最終報告会で発表するポスターを制作した。

⑦ポスター提出（2024 年 12 月 4 日）

最終報告会で発表するポスターを提出した。



図 1　ポスター①

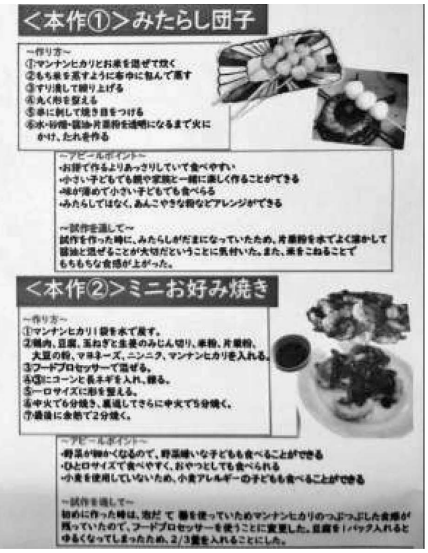


図 2　ポスター②

⑧最終報告会（2024 年 12 月 16 日）での発表

瀬田キャンパスで実施された最終報告会において、子ども達が楽しめるメニューをポスター発表した。食物アレルギー対策としても有効な、みたらし団子とミニお好み焼きを紹介した。審査員の一人である入澤学長からも、高い評価をもらった。

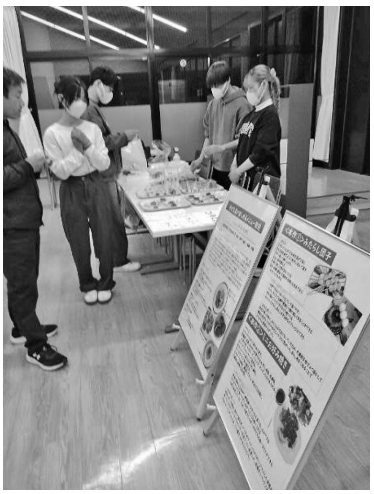


図 3　最終報告会でのポスター発表



図 4　最終報告会での来場者への説明

(3) プロジェクト参加者の感想の分析

2025年3月、プロジェクトの参加者に用紙を配布し、今回のプロジェクトに参加した感想を記述するよう伝えた。2025年4月に4名の学生から感想が提出された。その感想を分析した。

Ⅲ．調査の結果ープロジェクト参加による学生の学びー

1．食育の意義と重要性

(1) 食に対する興味・関心の深まり

先述のようにこのプロジェクトの活動は、5月から12月までの8カ月間に及んだ。プロジェクトに参加した学生は、活動の各段階でかなりの時間を費やしながら、新しい製品開発に取り組んだ。参加した学生の感想から、まず食に関する興味・関心の深まりが見られた。

「このプロジェクトに参加して、私は『食』に興味をもつきっかけになったと感じています。マンナンヒカリを使用して試作をした時に、想像していた質感や食感と違いました。試作ではナゲットとミニハンバーグを作ったのですが、他の食材との混ざり具合などの相性を考え、友人と話しあいながら調理しました」

(2) 食の重要性への気づき

食に対する興味・関心が深まった学生には、さらに食の重要性への気づきがもたらされた。

「…（試作をする）その中で、子どものアレルギー対応や食べやすさ等も考慮したマンナンヒカリの新開発の難しさとともに、『食』に関するものがどれだけ子どもや私たちになくてはならない存在であることを強く感じました」

(3) 保育者としての将来へのヒント

こども教育学科の学生の多くは、保育士資格と幼稚園教諭免許を取得する。保育者としての自分の将来に役だつ学びを得たという感想も見られた。

「…試作作りをした時に、はじめてマンナンヒカリを使って料理をした。ぷちぷちとした食感やこんにゃく感が強く『おいしい』とあまり感じられなかったが、先生にたくさんのアドバイスをいただき、マンナンヒカリを用いたお好み焼きとみたらし団子を作ることができた。私は食物アレルギーをもっていて、幼い頃はまったく小麦と卵を食べることができず、家族や友達と同じものを食べたいとずっと思っていた。今回、マンナンヒカリを用いたお好み焼きを作り、食物アレルギーをもっている人にもおいしく食べられるものを作ることができてとても嬉しかった。食物アレルギーとの向き合い方について保護者から相談等がきた時に対応できるよう学びを深めていきたいと思う」

近年、食物アレルギーをもつ子どもは増加している。小麦と卵を使わないお好み焼きのレシ

ピを開発することができたことによって、学生に将来への自信が芽生えた様子もうかがえる。

2. 学生自身の変化

(1) 挑戦したことによる達成感と自信の獲得

中間発表会や最終報告会でのプレゼンテーションも、学生の自信に繋がったようである。

「マンナンヒカリのプロジェクトに参加しようと思ったのは、自分自身、何かを創り上げることが好きで、そのような開発プロジェクトに関われる機会なんてなかなかないから挑戦しようと思ったのがきっかけだった。それで初めに自宅での試作を行った。こども教育学科というのを活かして子ども向けのものを作ろうと考えたところ、おやつがよいと思い、そこから米を使うものを考え、団子を思いついた。漠然と作ろうとなって作ったけれど、材料が少なく、作り方が簡単であるという利点も見つけることができた。そうしてまとめたものを中間発表会で発表するのは、とてもよい体験だった。なかなか大手の企業の方々が自分の話をきいてくれることも学生のうちは滅多にできないものだったから、気負わず楽しんで挑戦をした。調理実習室での試作では各自、役割を分担してどのようにすれば報告会でおいしく食べてもらえるかを、見た目や味を調整して本番に臨んだ。最終報告会では自分たちのブースに来てくれた方々に食べてもらい、その上でよさやアピールポイントを伝えていたが、初めは慣れないことでうまく伝えられなかった。やっていくうちに伝えたいことを端的にまとめて伝えることができた。……」

(2) 新しい視点や発想の獲得

様々な貴重な体験によって、新しい視点や発想を取り入れることができたこともわかった。

「…他のブースに行くと、様々な視点で作られた商品や飾りつけがなされていて、自分の中にはなかった新しい発想を取り入れることができた。このプロジェクトは夏休みから始まり、とても長いものであったけれど、様々な貴重な体験をすることができたため、このプロジェクトに参加してよかったと感じている」

(3) 思考力の涵養

また別の学生の記述には、考え抜く力（思考力）が鍛えられたような記述も見られた。

「マンナンヒカリのプロジェクトに参加して、1つの商品をこんなに長い時間向き合って考えたことが無かったので、よい経験をさせてもらったなと思います。夏休みに家で試作をした時にまず、子ども達が食べやすいようにするには、どうすればよいのか考えました。考えるにあたって身近にいた保育士に『こどもたちに人気の食べ物は？』という質問をすると『ビビンバ』という答えが返ってきたので、私の試作は『マンナンヒカリを使った辛くないビビンバ』にしようと決めました。マンナンヒカリで糖質をコントロールしながら彩りのよいビビンバで美味しく食べられることを売りにして試作しました。中間発表で同じチームの違うメンバーの試作を見てみると、みたらし団子やチキンナゲットなど自

分では考えることのできなかったアイデアがあったのでさすがだなと思いました。『自分たちで一からアイデアを出して調理をし、プレゼンをする』、この一連の流れをすることで作った料理の魅力も自分の口から出やすかったです。自分で食材を選んで調理をすると、いつもより美味しく感じることができました。最終報告会では他の学部の人たちのアイデアをたくさん見ました。料理だけでなく化粧水など色々な商品がありました。本当に人の数だけアイデアがあるんだなと感じました。今回プロジェクトに参加し、色々なアイデアに触れられて本当によかったです」

このように学生は、それぞれに学びを深めたり自信を獲得したりしている。自信の獲得は、自己肯定感に何らかの影響を与えるであろう。また、いずれの学生もこのプロジェクトに参加してよかったと感じている。そのことからも、プロジェクトへの参加が学生の自己肯定感を高めることに寄与したと把握することができる。

今回、多様な体験を伴う食育は、学生の自己肯定感を育てることに関与することがわかった。この結果は「生活体験、自然体験、お手伝いの多い子どもほど自己肯定感が高い」という国立青少年教育振興機構の研究結果を支持するものである。また「調理への志向性が強く、調理技術がすぐれた中高生ほど自己肯定感が高い」という手島らの研究結果も支持するものである。

Ⅳ．考察－大学における食育の意義と展開－

1．大学生にとっての食育の意義

(1) 新しい「生きる力」の涵養

今回のプロジェクトは、長期間にわたり多様な体験を学生に提供した。通常の授業における単発的な食育がこれほどの影響を学生にもたらすとは限らないが、今回のプロジェクトのような多様な体験を伴う食育であれば、学生の自己肯定感を高める可能性が示唆された。

学生が獲得した食に関する「知識及び技能」は、新しい「生きる力」の１つめの柱である。食品について考え続けた力やプレゼンテーションによる表現力も、新しい「生きる力」の２つめの柱「思考力・判断力・表現力」に含まれている。また、自己肯定感は新しい「生きる力」の３つめの柱である「学びに向かう力、人間性など」に相当すると捉えることができる。

(2)「社会人基礎力」と「人生 100 年時代の社会人基礎力」の涵養

先述した「社会人基礎力」や「100 年時代の社会人基礎力」についても同様のことがいえる。

「前に踏み出す力（Action)」「考え抜く力（Thinking)」「チームで働く力（Teamwork)」の能力のそれぞれの能力要素が「主体性」「働きかけ力」「実行力」、「課題発見力」「計画力」「創造力」、「発信力」「傾聴力」「柔軟性」「状況把握力」「規律性」「ストレスコントロール力」である。学生は「社会人基礎力」の３つの能力に関する学びも深めることができたと把握できる。また「人生 100 年時代の社会人基礎力」の３つの視点「何を学ぶか【学び】学び続けることを学ぶ」、「どのように学ぶか【統合】多様な体験・経験、能力、キャリアを組み合せ統合す

る」、「どう活躍するか【目的】自己実現で社会貢献に向けて行動する」についても何らかの気づきが、学生にもたらされたのではないだろうか。

2. 大学における食育の展開

(1) 学内でのアクティブ・ラーニングの提供

大学内における食育は、多様な体験を提供できるアクティブ・ラーニングの宝庫でもある。前論考（1）で紹介した「稲穂を米粒にする」体験は、教室内で手軽にできる。キャンパスで稲を育てるという試みも可能ではある（福田、羽渓、野口 2023)。また、学内の「ヤマモモ」や「ウメ」など果実のなる植物の看板に工夫を施し、学生の興味・関心を促すなどの方法もある。

(2) 学内の食堂や地域との連携

大学全体で食育を推進する方向を掲げることができれば、学内の食堂の献立にレシピやカロリー計算などを添付することなどができるかもしれない。学内の食堂の運営や地域のこども食堂の活動に、学生がボランティアとして関わることなども可能である[(2)]。

しかし、食に関する学部のある大学だけではなく、一般の大学において食育を展開するには困難が伴う。大学全体で食育を推進し多様な食育を展開するには、リベラル・アーツとして食育を位置づけることが有効ではあるが、実現するための方策をまずは検討するのが課題である。

Ⅴ．おわりにー食育の現状をふまえてー

1. 食育の現状

(1) 食育推進のための施策

食育基本法に基づき、食育推進のための基本計画が作成された。現在は第 4 次食育推進基本計画（2021～2025 年度）に基づいた施策が実施されている。まず、文部省・厚生省・農林水産省により策定された食生活指針が、次の 10 項目である。①食事を楽しみましょう。②1 日の食事から健やかな生活リズムを。③適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。④主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。⑤ごはんなどの穀類をしっかりと。⑥野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。⑦食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。⑧日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。⑨食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。⑩「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。

最初の食育推進基本計画（2006～2010 年度）では、2000 年に策定された食生活指針を具体的な行動に結びつけるものとして食事バランスガイドが作成された。1 日に何をどれだけ食べたらよいかを考える際の参考となるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量が料理でバランスよく示されている。文部科学省は 2005 年に栄養教諭制度を創設し、2007 年には「食に関する指導の手引」を作成した。2008 年には学校給食法の改正もなされた。続く第 2 次食育推進基本計画（2011～2015 年度）では、内閣府により 2012 年「食育ガイド」が作成された。2013 年には農林水産省が「和食」をユネスコ無形文化遺産に登録した。さらに第 3 次食

育推進基本計画（2016～2020 年度）では、2019 年に食品ロスの削減の推進に関する法律が施行された。翌年 2020 年には食品ロスのその基本的な方針が明文化された。現在の施策は、2021～2025 年度の第 4 次食育推進基本計画に相当する。2021 年、農林水産省が全国食育推進ネットワークを立ち上げた。厚生労働省による「妊産婦のための食生活指針」が改訂されたのも、2021 年である。

このように「…国民運動として食育を強力に推進するため、…関係各府省庁は、都道府県、市町村、関係機関、団体等多様な関係者とともに食育を推進して」いる（農林水産省 2025）。

（2）保育所や幼児教育における食育

乳幼児期の食育はとりわけ重要視されている。「早寝・早起き・朝ごはん」という標語にも示されているように、よい生活習慣をつけるためにもこの時期の食育は必要不可欠なものである。一般の家庭における食育が十分にいきわたっているとはいいがたいが、保育所や幼児教育の現場においては、食育推進のためにきめ細かな配慮と多様な取り組みが実施されている。

社会的弱者である乳幼児の健康と幸福な状態を保つためにも、この時期の食育は必然である。乳幼児期は心身の健康の基礎を形作る重要な時期であるばかりでなく、この時期を逃すと培うことのできない資質や能力にも影響が及ぶからである。食物アレルギー体質の園児も急増する中、保育所や幼児教育の現場で食育の重要性は増す一方である。

「楽しく食べる子どもに－保育所における食育に関する指針－」では、食育に関して次のように示されている。「朝食欠食等の食習慣の乱れや思春期やせに見られるような心と体の健康問題が生じている現状にかんがみ、……発達段階に応じた食に関する取組を進めることが必要である。……食べることは、生きることの源であり、心と体の発達に密接に関係している。乳幼児期から、発達段階に応じて豊かな食の体験を積み重ねていくことにより、生涯にわたって健康でいきいきとした生活を送る基礎となる『食を営む力』を培うことが重要である」（厚生労働省 2004）。

この指針では、保育所における食育の目標を 5 つの子ども像として掲げている。①お腹がすくリズムのもてる子ども、②食べたいもの、好きなものが増える子ども、③一緒に食べたい人がいる子ども、④食事づくりの準備にかかわる子ども、⑤食べものを話題にする子ども、である。次に、食育のねらい及び内容が発達段階に応じて示されている。3 歳以上児の場合、次の 5 つの項目が挙げられている。①心身の健康に関する項目「食と健康」、②人とのかかわりに関する項目「食と人間関係」、③食の文化に関する項目「食と文化」、④いのちとのかかわりに関する項目「いのちの育ちと食」、⑤料理とのかかわりに関する項目「料理と食」である。続いて、食育の計画と食育における給食の運営について示されている。そして最後に、食育推進のための連携と、地域の子育て家庭相談・支援についてまとめられている。

指針に示されたこのような方向性をふまえて、食育に関する詳細が保育 3 法令（『保育所保育指針』『幼稚園教育要領』『幼保連携型認定こども園教育・保育要領』）に明記されるようになった。2018 年に告示された新しい保育 3 法令には、「食を営む力」「食を楽しむこと」「乳幼児期にふさわしい食生活」「食の環境」等、具体的な食育の取り組みについて示されている。

『保育所保育指針』の「第 1 章　総則」の「3　保育の計画及び評価」では、全体的な計画に基づいた食育計画を作成しなければならないことが記された。また「3 章　健康及び安全」の

中に「2　食育の推進」の項目が追加された。これらのことから、保育所保育における食育の捉え方として、次の５つが挙げられている（小寺、福田 2019）。①「食を営む力」の育成に向け、その基礎を培うこと、②生活と遊びの中で、意欲をもって食に関わる体験を積み重ねること、③食事を楽しみ合う子どもに成長していくこと、④食育計画を全体的な計画に基づいて作成し、その評価及び改善に努めること、⑤食材や食の循環・環境への意識、調理する人への感謝の気持ちが育つようにすること、である。幼児教育における食育の捉え方として『幼稚園教育要領』には次のような記述がある。「幼児の身近に食べ物があることにより、幼児は食べ物に親しみを感じ、興味や関心をもち、食べてみたい物が増え、進んで食べようとする気持ちが育つ。さらには、地域や保護者の協力を得ながら食べることに関わる体験をすることが、幼児なりに食べ物を大切にする気持ちや、用意してくれる人々への感謝の気持ちが自然に芽ばえ、食の大切さに気付いていくことにつながる」（文部科学省 2018）。

保育内容には「健康」「人間関係」「環境」「言葉」「表現」の５領域がある。食育に最も関連している保育内容領域「健康」の内容の５つめが「先生や友達と食べることを楽しみ、食べ物への興味や関心をもつ」である。内容の取扱いの４つめにも食に関する記述がある。

「健康な心と体を育てるためには食育を通じた望ましい食習慣の形成が大切であることを踏まえ、幼児の食生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の幼児と食べる喜びや楽しさを味わったり、様々な食べ物への興味や関心をもったりするなどし、食の大切さに気付き、進んで食べようとする気持ちが育つようにすること」（文部科学省 2018）である。筆者が加えた波線は、2008 年の旧い『幼稚園教育要領』に付け足された部分であり、幼児期に「食の大切さに気付く」ことの今日的な重要性を再確認できる（小寺、福田 2019）。

乳幼児期は心身の発達の基礎を形成する非常に重要な時期であることから、保育所や幼児教育の食育については丁寧な指針があり、十分な配慮のもとで食育の実践がなされている。

（3）学校教育における食育

初等教育・中等教育における食育については、『食に関する指導の手引』（2007）がある。第一次改訂版（2010）を経て、現在は第二次改訂版（2019）が学校教育における食育の指針を示している。この指針は「学校における食育の必要性、食に関する指導の目標、食に関する指導の全体計画、食に関する指導の基本的な考え方や指導方法、食育の評価について示すもの」であり「学校における食育の一層の推進を図ること」（文部科学省 2019）を目的としている。

「学習指導要領の改訂を踏まえ…社会の大きな変化に伴う子供の食を取り巻く状況の変化に対応する」ために、第二次改訂がなされた。改定のポイントの一つが「食に関する資質・能力をふまえた指導の目標の明示」である。それは次のように記されている。「現代的な諸課題に対応して求められる食に関する資質・能力や、学習指導要領における食育の位置づけ・食に関する指導の目標を明示」することと「家庭、地域、学校相互間との連携の必要性を記載」することである。「子供の姿や地域の実情を踏まえ」つつ「自らの健康や食、……の状況を適切に評価するとともに、必要な情報を収集し、健康で安全な生活や健全な食生活を実現するために何が必要かを考え、適切に意思決定し、行動するために必要な力を身に付けていること」（文部科学省 2019）などが求められている。この指針では全体計画の作成、給食の時間における指導、栄養教諭の役割など学校全体の運営に関わる食育の推進が示されているだけではない。

各教科別の学習指導要領の「総則」の中に「学校における食育の推進」が位置づけられ、各教科の中でも、食育を推進するような授業展開が期待されている。

学校教育における食育には、次の6つの視点が求められている。「食事の重要性」「心身の健康」「食品を選択する能力」「感謝の心」「社会性」「食文化」である。小学校においては、これら6つの視点を考慮しつつ食育を展開している様子もうかがえる（全国学校栄養士協議会2020）。地域差もあるが、総じて初等教育の現場では食育が浸透しつつある。中には、地域と連携しながらの多様な食育が展開されている状況も見受けられる。

初等教育に比べて、中等教育の現場においては十分な食育が実施されているとはいいがたい。給食を実施している公立の中学校であれば、栄養指導を兼ねた食育に繋がっていることもある。しかし、高等学校になると食育が実施されている事例は、さらに減少する。学齢の上昇に従って、食育は疎かになっていくのが現状といえよう。文部科学省が2014～2016年度に実施した「スーパー食育スクール事業」に応募した学校の数は、小学校が最も多い。中学校、高等学校と順に数が少なくなっている（文部科学省2025）。大学など高等教育の機関においては、食に関する専門の学校や特殊な学部以外で食育が実施されている事例は、さらに減少する。

2.「生きる力」は「食べる力」

社会人や高齢者などに対して提供される生涯教育としての食育としては、所属する企業や地方自治体の取り組みの中で食や健康に関する研修や講座などが実施されている。地域の行事や祭事などで食に関することを学ぶ場合があれば広い意味では食育に含むことができるだろう。

しかし、教育現場を離れてから食育を受ける機会をもつことはあまり期待できない。食育の推進は、乳幼児期を主とする保育・教育現場に重点を置いているからである。「生きる力」とは「食べる力」である。1996年当初の「生きる力」も、新しい「生きる力」も、現代の日本の教育現場で求められている「生きる力」とは、食育によって育まれる資質・能力である。

食育は教育の基盤であると位置づけられたにもかかわらず、教育の最終段階にいる大学生の食の自立はほとんど達成できていない。食の自立はおろか、食に関する知識・技術さえ十分に持ち合わせていないのが現状である。他の年代に比べ、大学生こそ食育を最も必要としている。また同時に、それまで受けてきた食育の成果が大学生の食生活に見られないのであれば、乳幼児期・初等教育・中等教育などにおける食育も十分ではないということになる。高等教育における食育はもちろんのこと、他の教育段階でもさらに食育を推進しなければならない。

大学における食育は、教育現場全体における食育推進の原動力となりうる。さらにいえば、教育現場に限らず、社会全体に広く食育の理念を行き渡らせるきっかけになるとも考えられる。大学の存在意義が問われるようになった現代は、食に関する社会課題が山積みの時代でもある。社会に開かれた大学、地域と連動して社会課題を発見・解決し社会に発信する大学、という大学の将来、そして社会の将来のあり方を考えた時、食育は一つの方向性を示してくれる。

多様な体験を提供することができる食育は「生きる力」や「社会人基礎力」を培い、学生の自己肯定感を高めることにも寄与する。大学において食育を推進するためにも、リベラル・アーツの一つとして食育を位置づけることが待たれている。

注

⑴ 2023年に施行された「こども基本法」において「こども」は「発達途上にあるもの」であり、年齢が定義されていない。本論考では「子ども」表記を用い「18歳未満」と定義する。ただし、元々「こども」表記のものはそのまま「こども」表記を使用する。また、2023年以前の刊行物『令和元年版　子供・若者白書』のように「子供」表記が用いられているものについても、そのまま「子供」表記を使用している。

⑵ 龍谷大学（深草キャンパス）の食堂「café Ryukoku &」は、2024年12月23日、2025年3月24日などに、地域のこども食堂である「すながわ食堂」に実施場所を提供した。実施に際しては、数名の学生がボランティアとして関わっている。また、龍谷大学（深草キャンパス）の中央には、社会福祉法人向陵会が運営する障害者就労継続支援B型事業所「Cafe 樹林」が設置され、ランチなどを提供している。これらは、大学が地域や社会に開かれた食育を展開している事例として参考にすることができる。

引用・参考文献

・福田豊子「リベラル・アーツとしての食育を考える（1）－『学びに向かう力』と『学び続ける力』に着目して－」『龍谷紀要』第46巻第1号、2024年
・福田豊子、小寺玲音「領域『健康』・『環境』における『食育』の展開（2）－精神面に及ぼす栽培体験の効果に注目して－」『頌栄短期大学研究紀要』第44巻、2020年
・福田豊子、小寺玲音「領域『健康』・『環境』における『食育』の展開（3）－100年前の保育実践から幼児教育におけるSDGsを考える」『頌栄短期大学研究紀要』、第45巻、2021年
・福田豊子、小寺玲音「領域『健康』・『環境』における『食育』の展開（4）－『生きる力』の基礎をどのように育てるか－」『頌栄短期大学研究紀要』第46巻、2022年
・福田豊子、羽渓了、野口聡子「稲作体験による学生の学びについて－キャンパス内での試みから－」『龍谷教職ジャーナル第11号』龍谷大学教職センター、2024年、pp.55-70
・福田豊子、羽渓了、野口聡子「稲作体験による学生の学びについて（2）－京丹後市奥大野での取り組み－」『龍谷教職ジャーナル第12号』龍谷大学教職センター、2025年、pp.31-46
・金城学院大学、椙山女学園大学、東海学園大学、名古屋女子大学、名古屋市健康福祉局健康部『若者（大学生）の朝食摂取状況調査報告書』名古屋市健康福祉局健康部、2013年
・経済協力開発機構（OECD）編著、ベネッセ教育総合研究所企画・制作、無藤隆他監訳『社会情動的スキル－学びに向かう力－』明石書店、2018年、p.218
・経済産業省「社会人基礎力」、2006年
・経済産業省中小企業庁「我が国産業における人材力強化に向けた研究会報告書」経済産業省、2018年、pp.30-31
・公益社団法人チャンス・フォー・チルドレン「こどもの『体験格差』実態調査最終報告書」2023年
・公益社団法人全国学校栄養士協議会「新しい食育　小学校－食育カリキュラムプランと指導展開例－」2020年
・厚生労働省「楽しく食べる子どもに－保育所における食育に関する指針－」厚生労働省、2004年
・厚生労働省『平成26年版　厚生労働白書』、厚生労働省、2014年、p.2
・厚生労働省『保育所保育指針解説』、フレーベル館、2018年
・厚生労働省「食生活指針について」、2025年（2025年5月7日閲覧）
（https://www/mhlw.go.jp/stf/seisaknitsuite/bunya/0000128503.html）
・国立青少年教育振興機構「青少年の体験活動等に関する意識調査（令和元年度調査）」2019年
・小寺玲音、福田豊子「領域『健康』・『環境』における『食育』の展開（1）－初等教育への接続を視野に入れて－」『頌栄短期大学研究紀要』第43巻、2019年
・文部科学省『食に関する指導の手引き－第一次改訂版－』、文部科学省、2010年
・文部科学省『幼稚園教育要領解説』フレーベル館、2018年
・文部科学省『小学校学習指導要領（平成29年告示）解説総則編』文部科学省、2018年

・文部科学省『小学校学習指導要領（平成 29 年告示）解説生活編』文部科学省、2018 年
・文部科学省『食に関する指導の手引－第二次改訂版－』文部科学省、2019 年
・文部科学省「青少年の体験活動の推進に関する調査研究　報告書」2021 年
・文部科学省「スーパー食育スクール事業について」文部科学省 HP、2025 年
（https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/shokuiku/1353368.htm 2025 年 2 月 11 日閲覧）
・内閣府『令和元年版　子供・若者白書』、内閣府、2019 年
・内閣府、文部科学省、厚生労働省『幼保連携型認定こども園教育・保育要領解説』フレーベル館、2018 年
・農林水産省『令和元年度食育白書〔概要〕』農林水産省、2019 年、pp.2-9
・農林水産省『令和 5 年度食育白書』農林水産省、2023 年
・農林水産省「日本の食育」農林水産省 HP、2025 年（https://www.maff.go.jp 2025 年 2 月 11 日閲覧）
・澤村弘美、伊達ちぐさ「現代の若者の食生活の現状と課題」兵庫県立大学環境人間学部先端食科学研究センター、2017 年
・政府広報オンライン「『食べる力』=『生きる力』を育む食育　実践の環を広げよう」内閣府、2024 年
（https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201605/3.html 2024 年 3 月 13 日閲覧）
・生和秀敏「教養教育を巡る議論の流れ」山田礼子編著『21 世紀型リベラルアーツと大学・社会の対話』東信堂、2024 年
・辰巳芳子『いのちの食卓』マガジンハウス、2004 年
・手島陽子、長谷川智子、小西史子、外山紀子「学童期の調理への関わりと大学生の自立」『日本家政学会誌』72 巻 6 号、2021 年、pp.362-376
・手島陽子、小西史子「中高生の調理へのかかわりと中高生の自立」『日本家政学会誌』75 巻 9 号、2024 年、pp.437-451
・若松法代「大学生の食生活の実態と食育の課題」『滋賀大学大学院教育学研究科論文集』第 15 号、滋賀大学教育学部、2012 年、pp.131-136
・WHO, “Health and Well-Being”
（https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being 2025 年 5 月 7 日閲覧）