

2026年3月24日

株式会社イー・ラーニング研究所

9割以上の親が「食育体験は子どもの自主性を育む」と回答！ 「食育に関する意識調査」

～食べ物を大切に作る心や挑戦する力等、食育を通して内面的な成長を意識する親が多いことが明らかに～

e-ラーニングに関するサービスの様々なコンテンツを提供する株式会社イー・ラーニング研究所(代表取締役:吉田智雄、本社:大阪府吹田市 以下、イー・ラーニング研究所)は、子どもがいる親世代を対象に「食育に関する意識調査」を実施いたしました。

その結果、9割以上の親が食育を通じた体験は子どもの「自分で考え、選択し、行動する力」を育むと回答しました。また、食育において食べ物を大切に作る心や前向きに挑戦する力といった内面的な成長を意識する親が多く、食育が栄養面の学びにとどまらず、人間的な成長の土台として捉えられていることが読み取れる結果となりました。

【「食育に関する意識調査」概要】

調査方法 : 紙回答

調査期間 : 2026年2月4日(水)～2月20日(金)

調査対象 : 子どもを持つ親、親族に子どもがいる方 計227人

※本リリースに関する内容をご掲載の際は、必ず「イー・ラーニング研究所調べ」と明記してください

調査結果概要

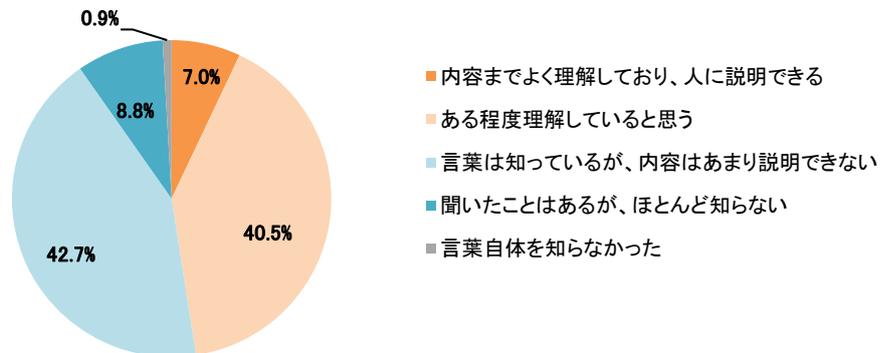
- ① **9割以上の親が「食育」は必要だと回答するも、内容まで説明できる親は半数以下にとどまる結果に！**
食育の重要性は浸透している一方で、具体的な内容理解まで浸透はしていない状況がうかがえた。
⇒食育が必要と回答した親は9割を超えた。一方で、食育の内容まで理解している親は半数以下にとどまり、必要性を感じつつも具体的な内容の理解には至っていないことが読み取れました。
- ② **学校での食育について8割以上の親が「知らない」と回答！**
「食事のマナー」や「栄養の知識」が家庭での食事に活かされていないと感じる親が多い結果に。
⇒学校で行われている食育について「知らない」と回答した親が8割以上を占めた。さらに、子どもが学校で学んだ「食事のマナー」や「栄養の知識」が家庭での食事に活かされていないと感じる親も6割を超えた。このことから、家庭での食育の実践を促すためにも学校と保護者の間で食育に関する情報共有などの連携を図っていく必要を考えさせられる結果となった。
- ③ **食育で子どもに身につけてほしい力は「食べ物を大切に作る心」が最多！**
食育を通じた体験が子どもの「自分で考え、選択し、行動する力」を育むと期待する声が多数に。
⇒食育で身につけてほしい力として「食べ物を大切に作る心」が最多の結果に。また、食育を通じた体験は、子どもの自主性を育むと考える親が9割を超える結果となり、親は食育を通して、知識の習得にとどまらず、内面的な成長も求めていることが読み取れる結果となっている。
- ④ **約9割の親が、こども食堂は「第3の食育の場」として有効と回答！**
「居場所の提供/確保」や「孤食の防止」など、地域コミュニティとしての役割に注目が集まる結果に。
⇒こども食堂に対して期待する役割として「団らん・居場所の提供/確保」が最多回答となった。また、こども食堂が「第3の食育の場」として有効だと回答した親は約9割に上り、食事の提供を超えたコミュニティ機能に対する関心の高まりがうかがえる。

1. **9割以上の親が「食育」は必要だと回答するも、内容まで説明できる親は半数以下にとどまる結果に！
食育の重要性は浸透している一方で、具体的な内容理解まで浸透はしていない状況がうかがえた。**

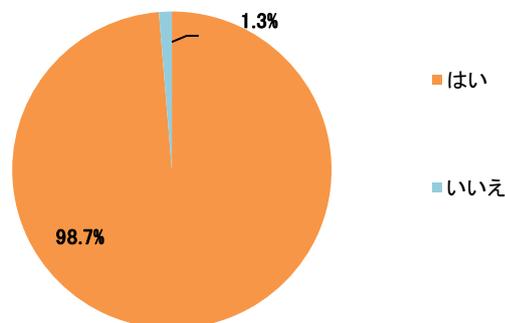
「食育は必要だと感じますか？〈SA〉」と聞いたところ、「はい」(224)が9割を超えました。一方で、「食育についてどの程度知っていますか？〈SA〉」と尋ねたところ、「内容までよく理解しており、人に説明できる」(16)と「ある程度理解していると思う」(92)と回答した親は、合わせて半数以下にとどまりました。このことから、多くの家庭において食育の重要性は広く浸透しているものの、具体的な言葉の意味や取り組み内容について深く理解し、説明できる段階には至っていないという現状がうかがえます。

Q. 食育(※)についてどの程度知っていますか？

※本調査における「食育」とは、子どもや家庭が、食に関する正しい知識と判断力を身につけ、健全な食生活を実践できるようにする取り組みを指します。〈SA=227〉



Q. 食育は必要だと感じますか？〈SA=227〉



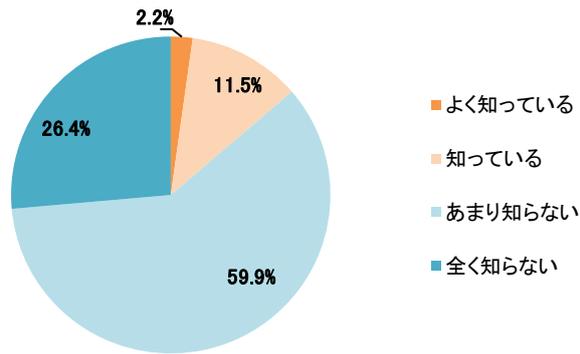
2. **学校での食育について8割以上の親が「知らない」と回答！**

「食事のマナー」や「栄養の知識」が家庭での食事に活かされていないと感じる親が多い結果に。

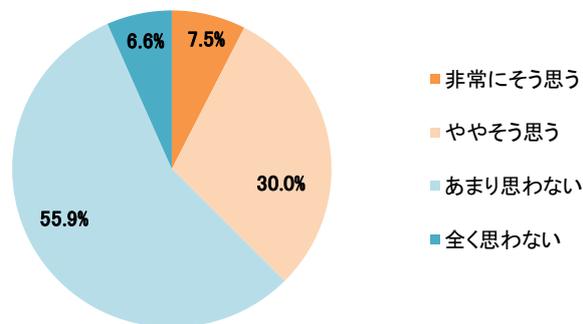
「学校でどのような食育(給食指導や授業)が行われているか知っていますか？〈SA〉」と尋ねたところ、「あまり知らない」(136)、「全く知らない」(60)を合わせると8割以上の親が学校での食育内容を把握していないことが明らかになりました。

さらに、「子どもが学校で学んだ『食事のマナー』や『栄養の知識』が、家庭での食事に活かされていると思いますか？〈SA〉」という問いに対しても、「あまり思わない」(127)、「全く思わない」(15)が合わせて6割以上を占めました。このことから、家庭での食育の実践を促すためにも学校と保護者の間で食育に関する情報共有などの連携を図っていく必要を考えさせられる結果となった。

Q. 学校でどのような食育(給食指導や授業)が行われているか知っていますか？<SA=227>



Q. 子どもが学校で学んだ「食事のマナー」や「栄養の知識」が、家庭での食事に活かされていると思いますか？<SA=227>



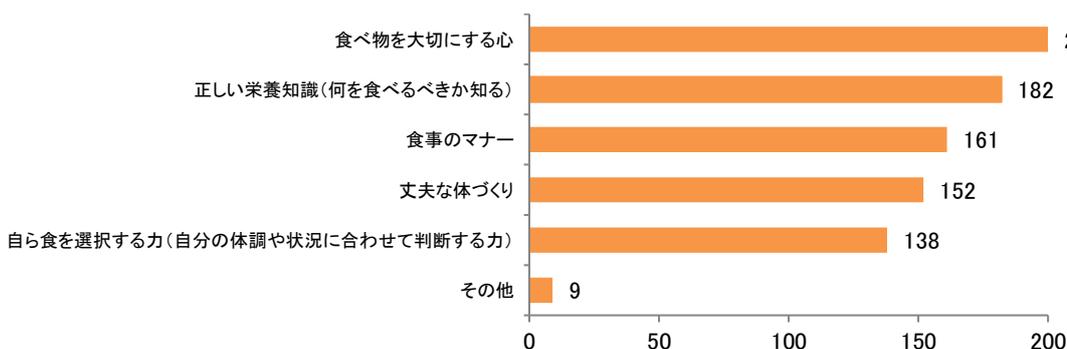
3. 食育で身につけてほしい要素は「食べ物を大切にする心」が最多！

食育を通じた体験が「自分で考え、選択し、行動する力」を育むと期待する声が多数に。

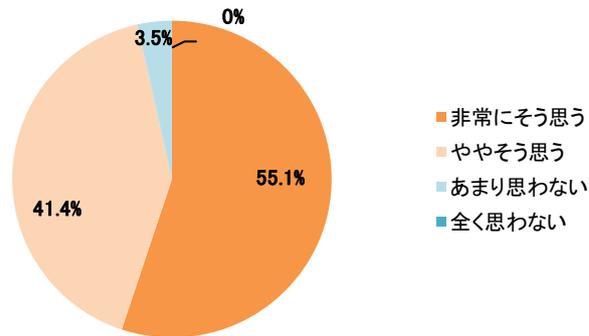
「学校・家庭での食育において、子どもに身につけてほしい要素は何ですか？<MA>」と聞いたところ、「食べ物を大切にする心」(200)が最も多く、次いで「正しい栄養知識」(182)が続きました。

また、「食育を通じた体験は、子どもが『自分で考え、選択し、行動する力』を育むことにつながると思いませんか？<SA>」と尋ねたところ、「非常にそう思う」(125)、「ややそう思う」(94)が合わせて9割以上に上りました。続けて、「食育を通じた体験について、特にどのような力の向上につながると思いませんか？<MA>」と尋ねたところ、「物事に前向きに挑戦する力」(150)が最多の回答となりました。これらの結果から、親は食育に対して知識の習得だけでなく、食事に対する感謝の気持ちや、困難に立ち向かう力など、内面的な成長や人間力の育成といった役割も求めていることが読み取れる結果となりました。

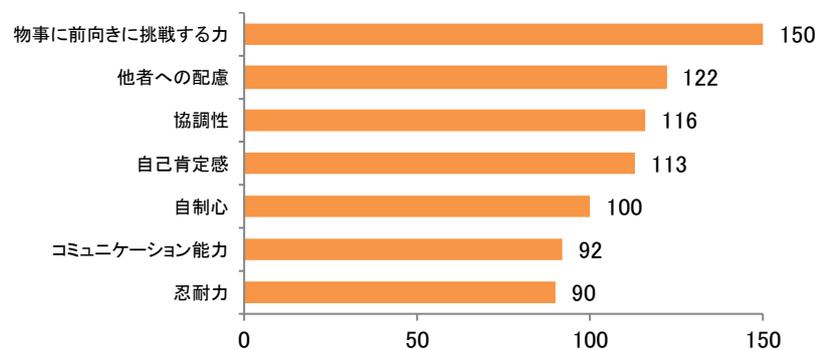
Q. 学校・家庭での食育において、子どもに身につけてほしい要素は何ですか？<MA=227>



Q. 食育を通じた体験は、子どもが「自分で考え、選択し、行動する力」を育むことにつながると感じますか？ <SA=227>



Q. 食育を通じた体験について、特にどのような力の向上につながると感じますか？ <MA=227>



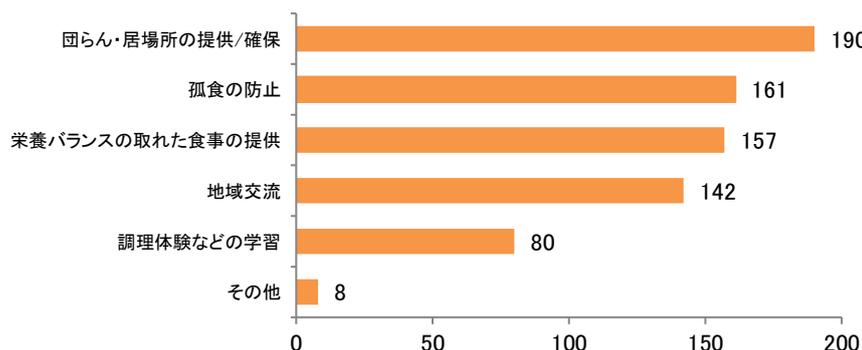
4. 約9割の親が、こども食堂は「第3の食育の場」として有効と回答！

「居場所の提供」や「孤食の防止」など、地域コミュニティとしての役割に注目が集まる結果に。

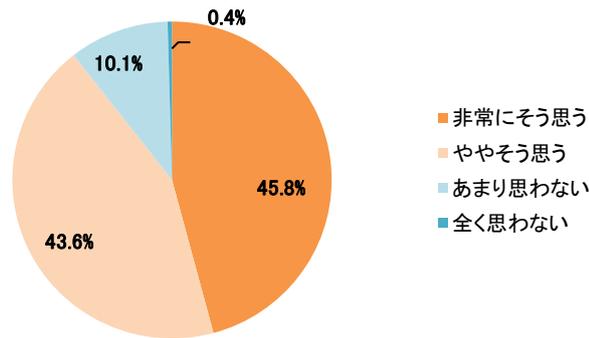
食育は家庭や学校だけでなく、地域全体で子どもを支える取り組みとしても広がりを見せています。そこで本調査では、地域の食支援活動として全国で広がる「こども食堂」に着目した調査を実施いたしました。「こども食堂に対して、どのような役割を期待しますか？ <MA>」と尋ねたところ、「団らん・居場所の提供/確保」(190)が最多となり、次いで「孤食の防止」(161)、「栄養バランスの取れた食事の提供」(157)が支持を集めました。

また、「『こども食堂』は、家庭や学校以外の『第3の食育の場』として有効だと思いますか？ <SA>」という質問では、「非常にそう思う」(104)、「ややそう思う」(99)を合わせて約9割の親が有効性を支持する回答となりました。これらの結果から、こども食堂は単に食事を提供する場所にとどまらず、子どもが安心して過ごせる「第3の食育の場」として関心が高まっており、他者とコミュニケーションを図れる貴重な地域コミュニティとしての役割が、期待されていることがうかがえる結果となりました。

Q. こども食堂に対して、どのような役割を期待しますか？ <MA=227>



Q.「こども食堂」は、家庭や学校以外の「第3の食育の場」として有効だと思いますか？ <SA=227>



【『子ども未来キャリア』概要】

『子ども未来キャリア』は、子どものときから夢や目標を持ち、グローバル社会で必要となる知識と能力を育む、キャリア教育用ボードゲーム教材です。ボードゲームを通じた疑似体験と、スライド教材を活用した学習を組み合わせた「遊び×学び」を融合した内容で、主体的に楽しく学ぶことができます。



- URL : <https://mirai-career.jp/>
- 販売対象 : 全国の学童施設や学習塾、学校など、教育関係の企業・組織
子ども向けの体験型イベントを開催される企業等とのコラボレーション
- 教材対象年齢 : 小学生・中学生・高校生 ※その他要相談
- 学習テーマ

- ・「教育用！資産形成ゲーム」
- ・「教育用！コミュニケーションゲーム」
- ・「教育用！事業投資ゲーム」
- ・「教育用！ディスカッションゲーム」
- ・「教育用！おつかいゲーム」
- ・「教育用！情報推理ゲーム」
- ・「教育用！キャリアデザインゲーム」
- ・「教育用！多様性ゲーム」
- ・「教育用！SDGs ゲーム」
- ・「教育用！防災ゲーム」
- ・「教育用！チームワークゲーム」
- ・「教育用！リーダーシップゲーム」
- ・「教育用！シティズンシップゲーム」



【株式会社イー・ラーニング研究所】

- 名称 : 株式会社イー・ラーニング研究所
- 本社 : 大阪府吹田市江坂町1丁目 23-38 F&Mビル 6F
- 東京支社: 東京都港区港南1丁目 8-40 A-PLACE 品川 1F
- 代表者 : 代表取締役 吉田智雄
- URL : <https://e-ll.co.jp/>