

トピックス調査レポート

Vol. 8

子どもと「食」—思い出の食事は？—

「おしゃべりしながら」7割、「テレビをみながら」6割。
思い出の食事は家族や友人との“つながり”を感じる共通体験。

「食」は人間の身体や活力をつくる源。食にまつわる習慣や価値観は、時代の変化とともに変わる部分があれば、変わらない部分もあります。子どもたちにとっての「食」とはなにか？いまの子どもたちをとりまく食風景は、どのようになっているのでしょうか。今回は食事にかかる時間や、誰と、何をしながら食べているのか等の実態から、「食」に対する意識や思い出エピソードまで、ぐるりとのぞいてみました。

博報堂教育財団こども研究所は、全国の小4～中3男女600人を対象に、子どもをとりまくさまざまなトピックスについて調査しています。「子ども」「ことば」「教育」などに関するトピックスについて、子どもたち自身がどう感じ、考えているのかを明らかにすることを目的としています。

1 9割は「1日3食」。平日朝ごはんにかかる時間は平均14.7分。

- 全体では、平日「だいたい食べる」が朝ごはん89%、昼ごはん96%、夜ごはん98%と概ね1日3食摂っています。休日では、朝ごはんを「だいたい食べる」がやや減り79.2%でした。
- 食事にかけている時間（平日）は、朝が最も短く平均14.7分、昼が平均20.3分、夜が最も長く平均27.1分。休日は各食事タイミングで2分程、かける時間が増えています。

2 平日朝は「ひとり」が2割弱、休日夕は「父と」が8割。

- 平日の朝ごはんは「ひとりで食べる」が全体の17.7%。特に中学生男子の25.7%は平日の朝ごはんを「ひとりで食べる」と回答し、休日の夕ごはんも26.8%と同様でした。
- 平日の夕ごはんを「お父さんと一緒に食べる」と答えた子は全体の4割にとどまりますが、休日の夕ごはんになると8割の子が「お父さんと」食べていることがうかがえます。

3 夕ごはんは「おしゃべりしながら」7割、中学生は「LINEやSNSをしながら」1割。

- 平日の夕食は、全体の7割以上が「おしゃべりしながら」、次いで「テレビを見ながら」で6割。休日は、少しだけ数値が高くなるものの、平日と同様「おしゃべり」と「テレビ」が上位。
- 「LINEやSNS」は、中学生では、平日、休日ともに1割程度でした。

4 食事中のマナー「姿勢」「スマホ・ゲームをしない」は親ほど気にしていない。

- 親から言われていること/自分で大事に思っていることのギャップを見てみると、親から言われていることのほうが数値が高いものでは、「お茶碗に手を添えて食べる」（差14.2）、「姿勢正しく食べる」（差13.8）、「食べているときにスマホやゲームをしない」（差10.8）などでした。

5 食意識1位は「残すのはもったいない」44.5%。

- 1位に続いて、全体では「ごはんは楽しみの一つだ」が2位の43.8%。
- 小学生男子では「体を大きくするためにたくさん食べるようにしている」15.3%（差5.8%）「お米作り体験や、農作業体験をしたことがある」20.0%（差5.3%）など全体との差が目立ちました。中学生女子は「量は少なくともいいから、おいしいものを食べたい」30.0%（全体11.5%）「太らないように食べすぎに気をつけている」26.7%（全体12.5%）が突出して高い結果でした。

6 「ごちそう」メニューは1位 寿司、2位 焼肉、3位 ハンバーグ。

- メニューのTOP3は、1位 寿司133人、2位 焼肉103人、3位 ハンバーグ73人。
- 「ごちそう」と感じるときのTOP3は、「自分のすきなものがあるとき」75.2%、「外食をするとき」56.0%、「見た目が豪華なとき」42.7%。

7 思い出の食事は旅行・誕生日・試験後など家族や友人との共通体験。

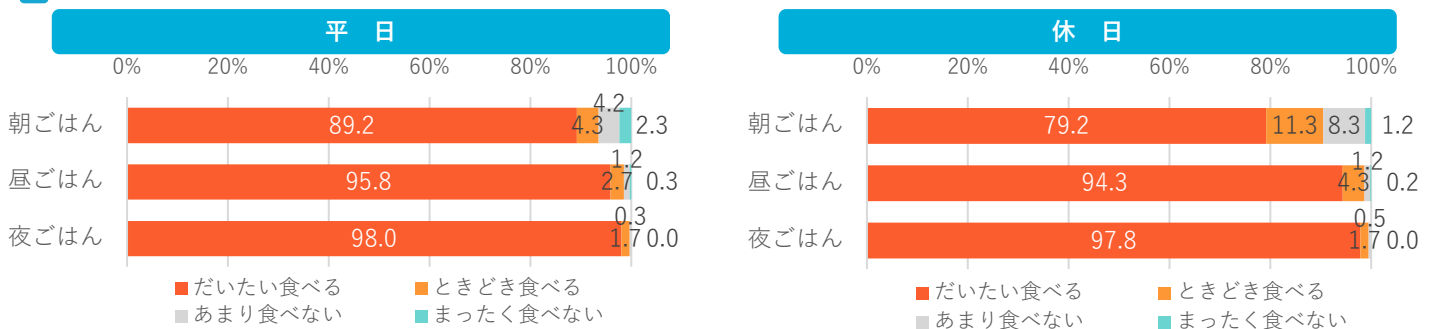
- これまで一番思い出に残っている食事は、家族や友人との旅先や記念日等の食事を通したつながりや、大事な試験・試合後のごはんのエピソード等、食が関係性を介在するものの1つであることが自由回答からみえてきました。

1 9割は「1日3食」。 平日朝ごはんにかける時間は平均14.7分。

- 全体では平日「だいたい食べる」が朝ごはん89%、昼ごはん96%、夜ごはん98%と1日の食事は概ね3食。休日では朝ごはんを「だいたい食べる」がやや減り79.2%でした。
- 食事にかけている時間（平日）は、朝が最も短く平均14.7分、昼が平均20.3分、夜が最も長く平均27.0分。属性別では中学生男子が短く、平日の朝は6割が10分以下、昼は約半数が15分以下、また夜は3割近くが15分以下でした。
- 中学生女子の18%は休日朝ごはんを食べないことが多い結果でした。（あまり食べない・まったく食べないの合計）

Q. あなたは、朝ごはん/昼ごはん/夕ごはんを食べていますか。

■ 全体



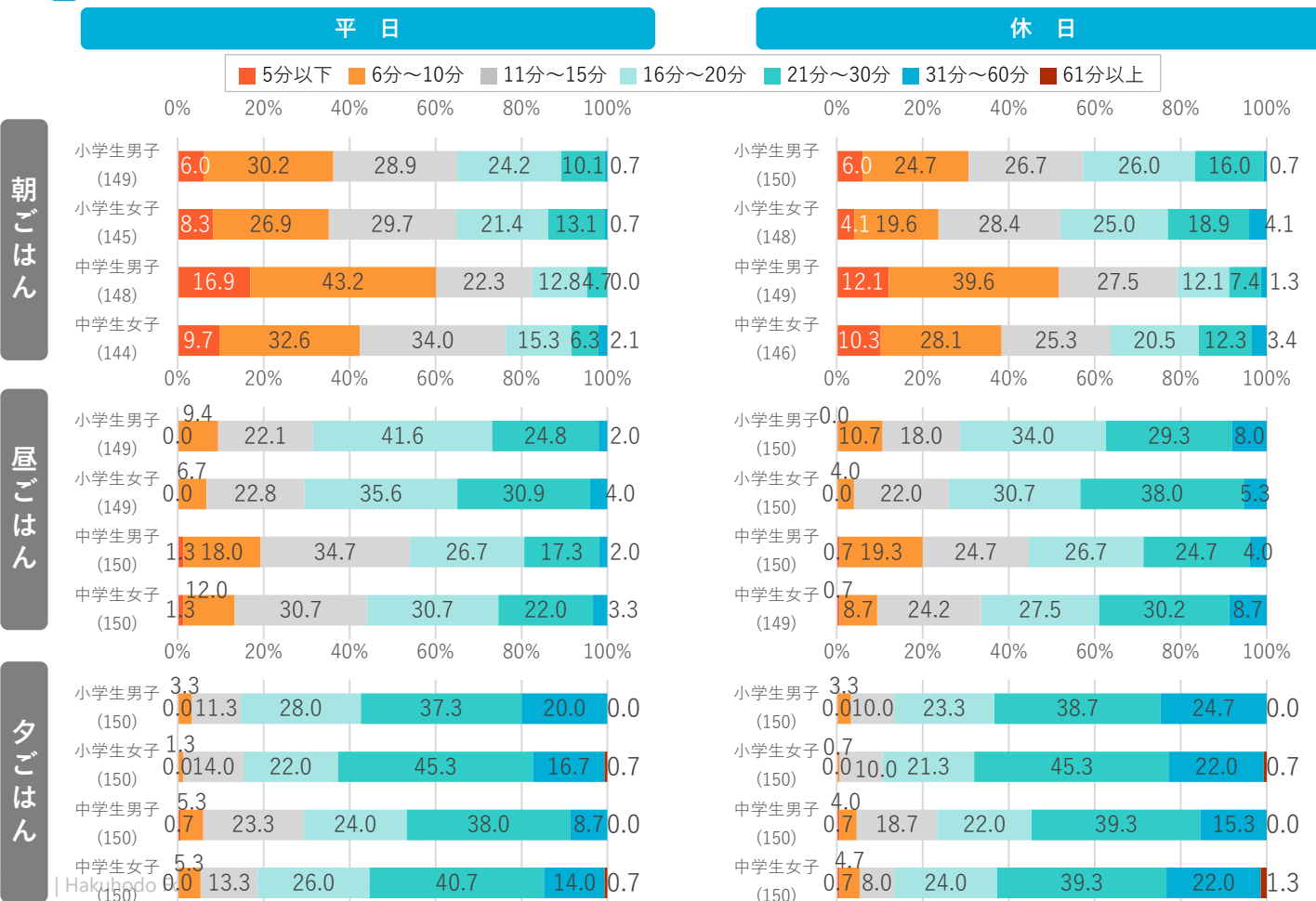
Q. (食べている子どものみ) あなたはどのくらい時間をかけて食べていますか。

■ 全体

	平日	休日
朝ごはん	14.7	16.5
昼ごはん	20.3	22.5
夕ごはん	27.1	29.3

(平均時間・分)

■ 属性別

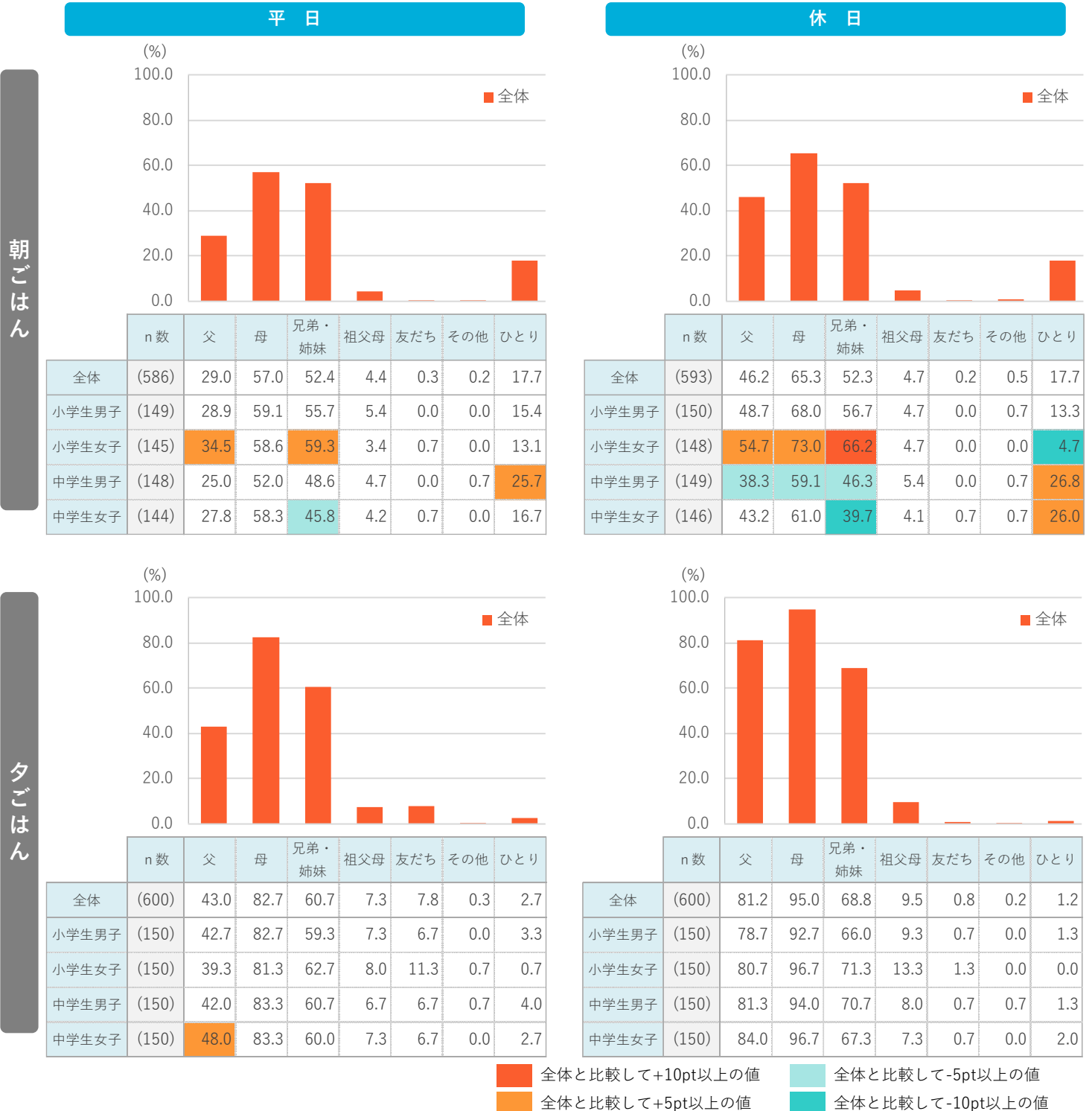


2 平日朝は「ひとり」が2割弱、休日夜は「父と」が8割。

- 平日の朝ごはんは「ひとりで食べる」が全体の17.7%。特に中学生男子の25.7%は平日の朝ごはんを「ひとりで食べる」と回答し、休日の夕ごはんも26.8%と同様でした。
- 平日の夕ごはんを「お父さんと一緒に食べる」と答えた子は全体の4割にとどまりますが、休日の夕ごはんになると8割の子が「お父さんと」と食べていることがうかがえます。
- 属性別では、中学生女子の場合、平日の夕ごはんを「お父さんと一緒に食べる」子が他に比べて5%ほど高くなっています。

Q. (食べている子どものみ) あなたは、朝ごはん／夕ごはんを誰と食べていますか。

■ 全体・属性別



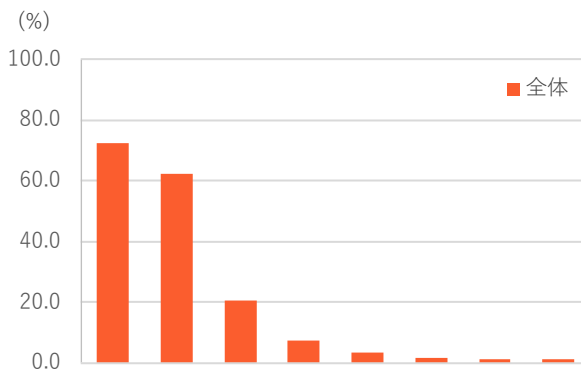
夕ごはんは「おしゃべりしながら」7割、中学生では「LINEやSNSをしながら」が1割。

- 平日は、全体の7割以上が「おしゃべりしながら」、次いで「テレビを見ながら」で6割。
- 休日は、少しだけ数値が高くなるものの、平日と同様「おしゃべり」と「テレビ」が上位。「もくもくと食べる」は平日2割だったのが、休日には少しだけ数値が下がっています。
- 「LINEやSNSをしながら」は、中学生では平日、休日とも1割程度。
- 男子中学生は「もくもくと食べる」が、平日、休日ともに全体と比較し4%ほど高くなっています。

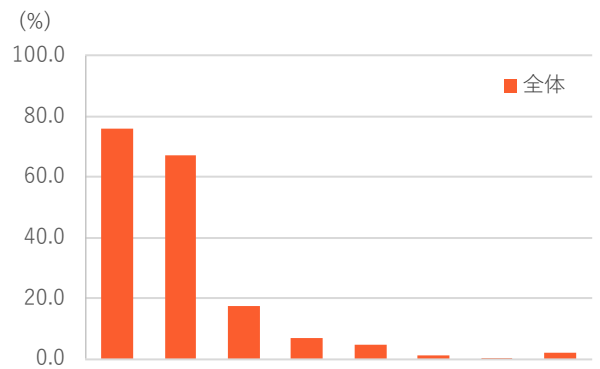
Q. (食べている子どものみ) 夕ごはんについて、あなたにあてはまるものをすべて教えてください。

■ 全体・属性別

平日



休日



属性	n数	おしゃべりしながら食べる	テレビを見ながら食べる	もくもくと食べる	がら食	LINEやSNSなどをつかいない	ゲームをしながら食べる	本やマンガを読みながら食べる	宿題や勉強をしながら食べる	この中にあてはまるものはない
全体	(600)	72.5	62.3	20.3	7.5	3.3	1.7	1.2	1.3	
小学生男子	(150)	76.0	60.7	18.7	1.3	4.7	2.0	0.7	2.7	
小学生女子	(150)	72.0	60.0	21.3	4.7	0.7	2.0	0.0	1.3	
中学生男子	(150)	71.3	66.7	24.0	12.7	5.3	1.3	1.3	0.7	
中学生女子	(150)	70.7	62.0	17.3	11.3	2.7	1.3	2.7	0.7	

属性	n数	おしゃべりしながら食べる	テレビを見ながら食べる	もくもくと食べる	がら食	LINEやSNSなどをつかいない	ゲームをしながら食べる	本やマンガを読みながら食べる	宿題や勉強をしながら食べる	この中にあてはまるものはない
全体	(600)	76.2	67.2	17.5	6.8	4.7	1.3	0.3	1.8	
小学生男子	(150)	75.3	68.0	16.7	1.3	4.0	0.7	0.7	3.3	
小学生女子	(150)	75.3	60.0	16.7	4.0	2.7	1.3	0.0	2.0	
中学生男子	(150)	76.7	70.0	22.7	10.7	9.3	1.3	0.7	1.3	
中学生女子	(150)	77.3	70.7	14.0	11.3	2.7	2.0	0.0	0.7	

■ 全体と比較して+10pt以上の値

■ 全体と比較して-5pt以上の値

■ 全体と比較して+5pt以上の値

■ 全体と比較して-10pt以上の値

【参考】間食のタイミング

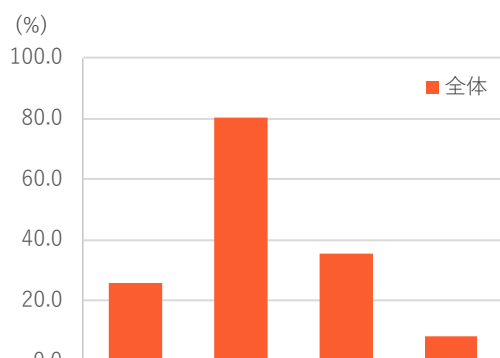
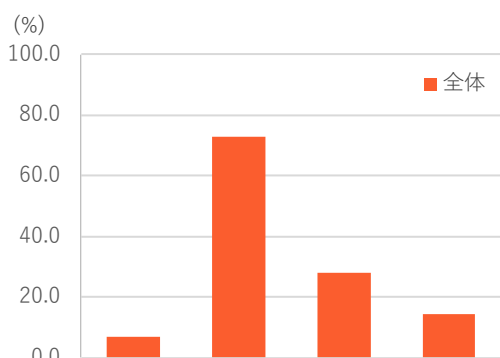
- 間食をするタイミングについて、全体では「昼ごはんから夕ごはんまでのあいだ」が平日7割、休日8割。
- 中学生男子では、「夕ごはんから寝るまでのあいだ」が属性別の中で最も高く平日36.0%、休日41.3%。逆に小学生男子は同じタイミングでは最も低く、平日・休日ともに2割程でした。
- また1割程度は「間食をすることはない」と回答。

Q. あなたは朝ごはん／昼ごはん／夜ごはんとは別で、間食する（おやつや軽食などを食べる）ことがありますか。

■ 全体・属性別

平日

休日



	n数	朝ごはんから昼ごはんまでのあいだ	昼ごはんから夕ごはんまでのあいだ	夕ごはんから寝るまで	間食することはない
全体	(600)	7.0	72.8	28.0	14.2
小学生男子	(150)	8.7	81.3	21.3	10.0
小学生女子	(150)	6.0	76.7	26.0	13.3
中学生男子	(150)	9.3	66.0	36.0	17.3
中学生女子	(150)	4.0	67.3	28.7	16.0

	n数	朝ごはんから昼ごはんまでのあいだ	昼ごはんから夕ごはんまでのあいだ	夕ごはんから寝るまで	間食することはない
全体	(600)	25.7	80.2	35.3	8.0
小学生男子	(150)	29.3	82.0	28.7	6.7
小学生女子	(150)	28.7	82.0	35.3	7.3
中学生男子	(150)	22.0	76.0	41.3	10.0
中学生女子	(150)	22.7	80.7	36.0	8.0

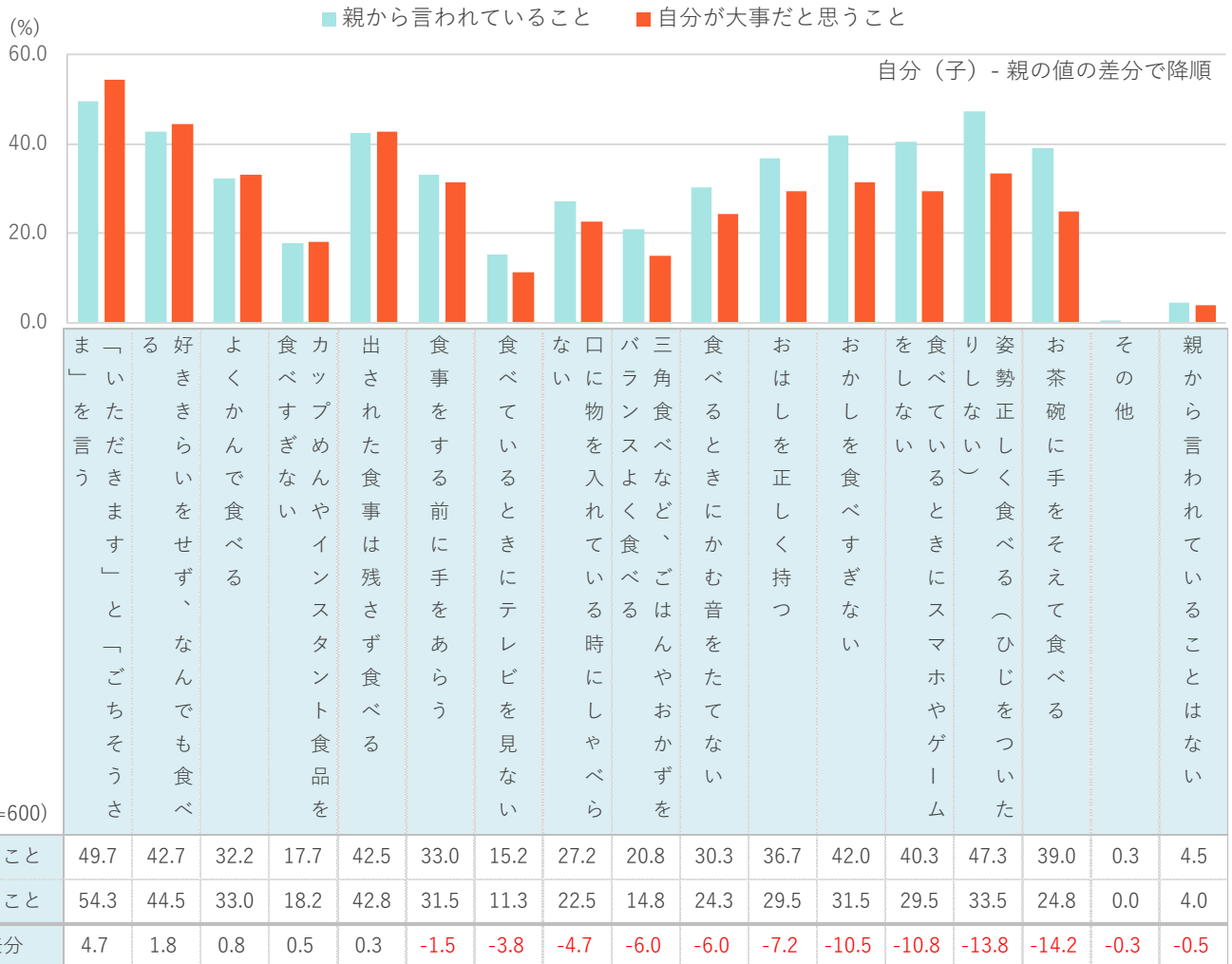
■ 全体と比較して+10pt以上の値 ■ 全体と比較して-5pt以上の値
■ 全体と比較して+5pt以上の値 ■ 全体と比較して-10pt以上の値

食事中のマナー、「姿勢」「スマホ・ゲームをしない」は親ほど気にしていない。

- 親から言われていること/自分で大事に思っていることのギャップを見てみると、親から言われていることのほうが数値が高いものでは、「お茶碗に手を添えて食べる」(差14.2)、「姿勢正しく食べる」(差13.8)、「食べているときにスマホやゲームをしない」(差10.8)など。
- 自分で大事に思っていることのほうが数値が高いものとしては、「いただきますとごちそうさまを言う」(差4.7)、「好ききらいをせず、なんでも食べる」(差1.8)、「よくかんで食べる」(差0.8)などでした。

Q. 食事に関して「親から言われていること」はありますか。また「自分が大事だと思うこと」はありますか。あてはまるものをすべて教えてください。

全体

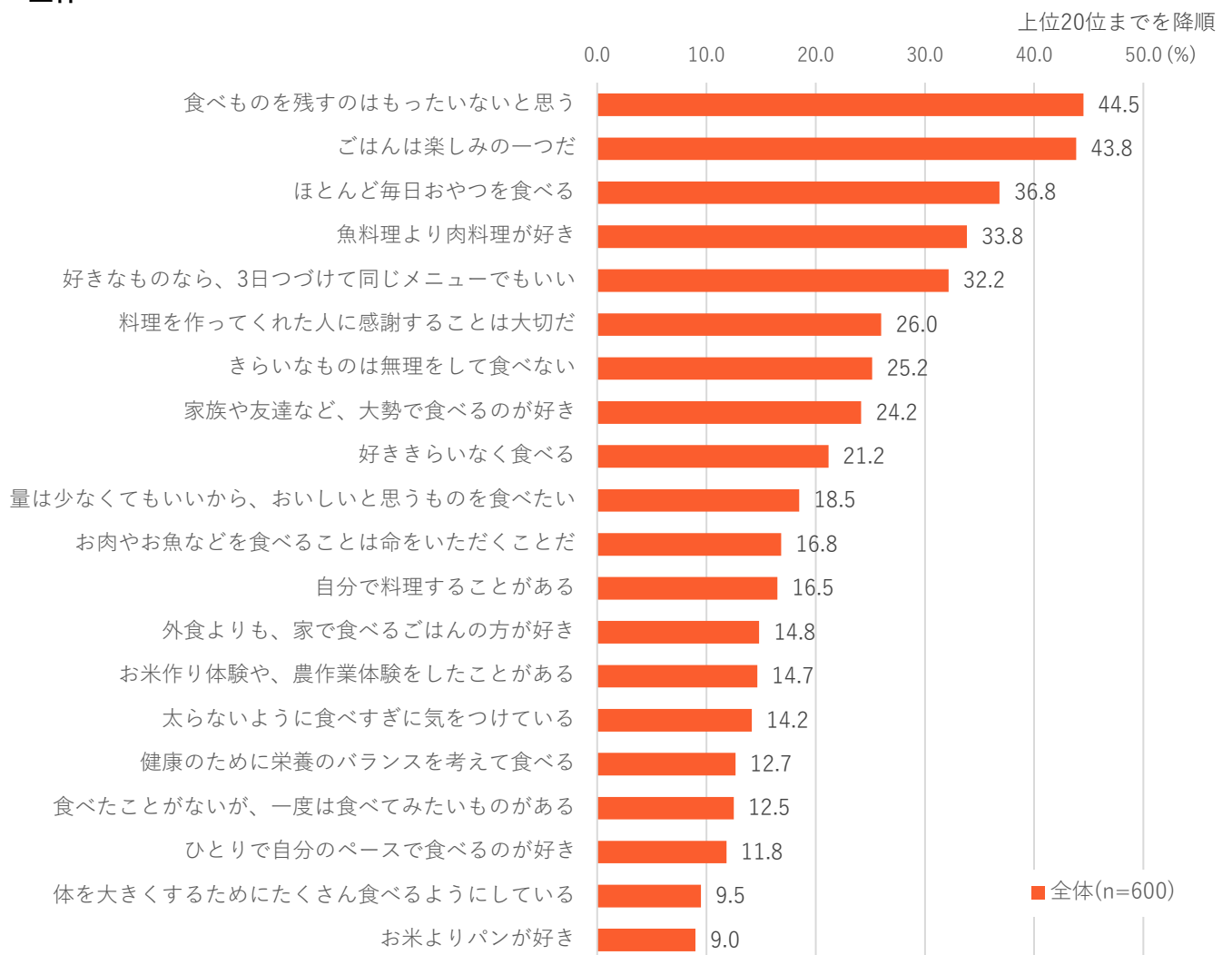


食意識1位 「残すのはもったいない」 44.5%。

- 全体では、1位「食べ物を残すのはもったいないと思う」44.5%。続いて2位は「ごはんは楽しみの一つだ」が43.8%。
- 3位から5位までの「ほとんど毎日おやつを食べる」「魚料理より肉料理が好き」「好きなものなら、3日つづけて同じメニューでもいい」はいずれも3割。
- 「家族や友達など、大勢で食べるのが好き」が2割弱なものの、1割は「ひとりで自分のペースで食べるのが好き」と回答。

Q. 食べ物やごはん（食事）に関してあなたにあてはまるものをすべて教えてください。

■ 全体



*全体と比較して差が5%以上あったものを各属性毎に抜粋

- 小学生男子は「ほとんど毎日おやつを食べる」43.3% (差6.5%) 「好きなものなら、3日つづけて同じメニューでもいい」38.0% (差5.8%) 「好ききらいなく食べる」26.7% (全体5.5%) 「体を大きくするためにたくさん食べるようにしている」15.3% (差5.8%) 「お米作り体験や、農作業体験をしたことがある」20.0% (差5.3%)
- 小学生女子は「ほとんど毎日おやつを食べる」42.7% (差5.8%) 「家族や友達など、大勢で食べるのが好き」32.0% (差7.8%)
- 中学生男子は「魚料理より肉料理が好き」39.3% (差5.5%) また、「ほとんど毎日おやつを食べる」が他に比べて著しく低く26.7% (差10.2%)
- 中学生女子は「量は少なくてもいいから、おいしいと思うものを食べたい」30.0% (全体11.5%) 「太らないように食べすぎに気をつけている」26.7% (全体12.5%) が突出して高い結果でした。

Q. 食べ物やごはん(食事)に関してあなたにあてはまるものをすべて答えてください。

■ 属性別

各属性上位20位まで

	食べもの残すの もったいない と思う	ごはんは 楽しみの 一つだ	ほとんど 毎日おやつ を食べる	好きなもの なら、3日 つづけて同 じメニュー でもいい	魚料理 より肉料 理が好き	好きき らいなく 食べる	料理を 作ってく れた人に 感謝する ことは大 切だ	家族や 友達など 、大勢で 食べるの が好き	きらい なもの無 理をして 食べない	お肉や お魚など を食べる のは命を いただく ことだ	お米作り 体験や、 農作業し たことが ある	外食より も、家で 食べるの の方が好 き	体を大 きくす るため にたく さん食 べるよ うにし ている	自分で 料理す ることが ある	食べた ことが ないが 、一度 は食べ てみた いもの がある	量は少 なくも いいか ら、お いしく 思うも のを食 べたい	健康の ために 栄養の バランス を考 えて食 べる	ファス トフード をよく利 用する	ひとり で自分 で食べ るのが 好き	お米よ りパン が好き
小学生男子 (n=150)	46.7	44.7	43.3	38.0	34.0	26.7	26.0	24.7	22.7	21.3	20.0	16.0	15.3	15.3	13.3	13.3	12.0	10.0	10.0	9.3
全体との 差分	2.2	0.8	6.5	5.8	0.2	5.5	0.0	0.5	-2.5	4.5	5.3	1.2	5.8	-1.2	0.8	-5.2	-0.7	1.7	-1.8	0.3

	ほとんど 毎日おやつ を食べる	ごはんは 楽しみの 一つだ	食べもの を残すの はもった いないと 思う	家族や 友達など 、大勢で 食べるの が好き	魚料理 より肉料 理が好き	好きなもの なら、3日 つづけて 同じメ ニュー でもい い	料理を 作ってく れた人に 感謝する ことは大 切だ	きらい なもの無 理をして 食べない	自分で 料理す ることが ある	好きき らいなく 食べる	量は少 なくも いいか ら、お いしく 思うも のを食 べたい	太らな いよう に食べ すぎに 気をつ けてい る	外食よ りも、 家で食 べるの の方が 好き	食べた ことが ないが 、一度 は食べ てみた いもの がある	お米作 り体験 や、農 作業し たこと がある	お肉や お魚な どを食 べるこ とは命 をいた くこと だ	ひとり で自分 で食べ るのが 好き	お米よ りパン が好き	健康の ために 栄養の バランス を考 えて食 べる	ファス トフード をよく利 用する
小学生女子 (n=150)	42.7	40.0	40.0	32.0	29.3	27.3	26.0	24.0	20.7	20.7	20.0	16.7	16.7	15.3	15.3	14.7	12.7	11.3	10.7	7.3
全体との 差分	5.8	-3.8	-4.5	7.8	-4.5	-4.8	0.0	-1.2	4.2	-0.5	1.5	2.5	1.8	2.8	0.7	-2.2	0.8	2.3	-2.0	-1.0

	食べもの を残すの はもった いないと 思う	ごはんは 楽しみの 一つだ	魚料理 より肉料 理が好き	好きなもの なら、3日 つづけて 同じメ ニュー でもい い	ほとんど 毎日おやつ を食べる	きらい なもの無 理をして 食べない	料理を 作ってく れた人に 感謝する ことは大 切だ	好きき らいなく 食べる	家族や 友達など 、大勢で 食べるの が好き	外食よ りも、 家で食 べるの の方が 好き	体を大 きくす るため にたく さん食 べるよ うにし ている	健康の ために 栄養の バランス を考 えて食 べる	お肉や お魚な どを食 べるこ とは命 をいた くこと だ	自分で 料理す ることが ある	ひとり で自分 で食べ るのが 好き	お米作 り体験 や、農 作業し たこと がある	量は少 なくも いいか ら、お いしく 思うも のを食 べたい	おなか がいっ ぱい になれ ば、あ まり くだわ らない	太らな いよう に食べ すぎに 気をつ けてい る	ファス トフード をよく利 用する
中学生男子 (n=150)	48.7	45.3	39.3	27.3	26.7	24.7	24.0	20.0	18.7	14.7	13.3	13.3	13.3	12.7	10.7	10.7	10.7	10.0	8.7	8.0
全体との 差分	4.2	1.5	5.5	-4.8	-10.2	-0.5	-2.0	-1.2	-5.5	-0.2	3.8	0.7	-3.5	-3.8	-1.2	-4.0	-7.8	4.3	-5.5	-0.3

	ごはんは 楽しみの 一つだ	食べもの を残すの はもった いないと 思う	好きなもの なら、3日 つづけて 同じメ ニュー でもい い	ほとんど 毎日おやつ を食べる	魚料理 より肉料 理が好き	量は少 なくも いいか ら、お いしく 思うも のを食 べたい	きらい なもの無 理をして 食べない	料理を 作ってく れた人に 感謝する ことは大 切だ	太らな いよう に食べ すぎに 気をつ けてい る	家族や 友達など 、大勢で 食べるの が好き	お肉や お魚な どを食 べるこ とは命 をいた くこと だ	自分で 料理す ることが ある	好きき らいなく 食べる	健康の ために 栄養の バランス を考 えて食 べる	ひとり で自分 で食べ るのが 好き	食べた ことが ないが 、一度 は食べ てみた いもの がある	お米作 り体験 や、農 作業し たこと がある	外食よ りも、 家で食 べるの の方が 好き	お米よ りパン が好き	アレ ギーの ため にべ れな い食 材が ある
中学生女子 (n=150)	45.3	42.7	36.0	34.7	32.7	30.0	29.3	28.0	26.7	21.3	18.0	17.3	17.3	14.7	14.0	13.3	12.7	12.0	10.7	8.7
全体との 差分	1.5	-1.8	3.8	-2.2	-1.2	11.5	4.2	2.0	12.5	-2.8	1.2	0.8	-3.8	2.0	2.2	0.8	-2.0	-2.8	1.7	3.7

■ 全体と比較して+10pt以上の値

■ 全体と比較して-5pt以上の値

■ 全体と比較して+5pt以上の値

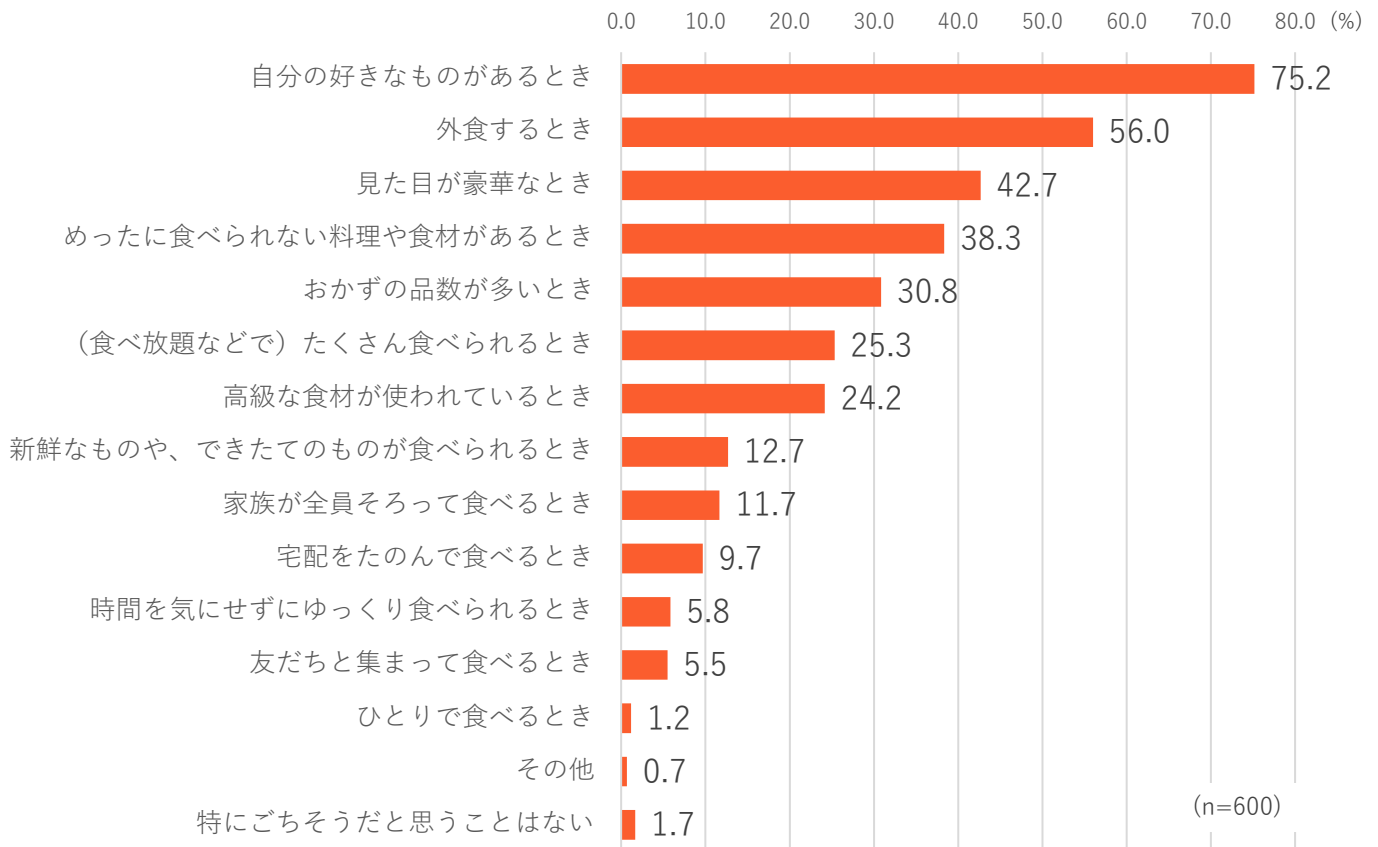
■ 全体と比較して-10pt以上の値

「ごちそう」メニューのトップ3 1位寿司、2位焼肉、3位ハンバーグ。

- 「ごちそう」と感じる時のTOP3は、「自分の好きなものがあるとき」75.2%、「外食をするとき」56.0%、「見た目が豪華なとき」42.7%。
- その他、「家族が全員そろって食べる時」が11.7%、「友だちと集まって食べる時」も5.5%でした。
- ごちそうメニューのTOP3は1位 寿司133人、2位 焼肉103人、3位 ハンバーグ73人。
- それぞれのごちそうメニュー&選んだ理由からは、何よりも好きだからということ、そして高価なこと、特別な時やたまにしか食べられないこと、などがあがりました。

Q. 「今日はごちそうだな!」と思うのは、どんな食事のときでしょうか。あてはまるものをいくつでも教えてください。あてはまるものをすべて教えてください。

■ 全体



■ ごちそうと思うメニュー

1位 寿司

- ・ 新鮮なお刺身は、食べると口の中でまろやかな感じがするから (小4女子・埼玉県)
- ・ 好きなネタがあるとテンションばくあがり (中1男子・三重県)

2位 焼肉

- ・ 大好きなお肉をみんなでわいわい食べられるから (小5男子・東京都)
- ・ 高いし大好きだから (中3男子・静岡県)

3位 ハンバーグ

- ・ 大好きなメニューでいいことがあった日に作ってもらうから。 (小4女子・栃木県)
- ・ お父さんと一緒に作るから (小5女子・栃木県)

4位 からあげ

- ・ 揚げ物が好きだから (小5女子・徳島県)
- ・ ご馳走の時によく作ってくれるから (中3男子・千葉県)

5位 ステーキ

- ・ 肉が厚い (中2男子・長野県)
- ・ 自分の大好物だけど、たまにしか食べられないから (中3女子・東京都)

思い出の食事は旅行・誕生日・試験後など家族や友人との共通体験。

- これまで一番思い出に残っている食事に関するエピソードを読み解いていくと、家族や友人との旅先や記念日等の食事を通じたつながりや、大事な試験・試合後のごはんのエピソード等、食が関係性を介在するものの1つであることが自由回答からみえてきました。
- 旅先で初めて味わった食材、異文化体験、自分でごはんを作ってみる、などこれまでに体験したことがなかったことも心に色濃く残っているようです。

Q. あなたにとって、これまで一番「思い出」に残っている食事のことを教えてください。

アウトドアごはんマジック

- ・ 4年生の時、お父さんと弟とキャンプに行き、朝ごはんは焚火でお湯を沸かして作ったカップラーメンを食べた。普段そんなに好きではないカップ麺が、外で作って食べるととてもおいしく感じて思い出に残っています。(小6男子・福岡県)
- ・ 学校の野外授業でみんなで飯ごうでご飯を炊きカレーを作って食べたこと。野菜が生煮えだったけど自分たちで作ったカレーは美味しかった。(中1女子・鳥取県)

新鮮、地産地消

- ・ 北海道旅行でカニを食べにいったこと。あまり海産物が好きではなかったけれど、大きなカニとか貝とか魚があっておいしかった。(小4男子・長崎県)
- ・ 宮島に行って牡蠣をたくさん食べたこと。(小5女子・広島県)
- ・ 自分で釣った魚を食べる時。(小6男子・埼玉県)
- ・ 昔熱海におじいちゃんとおばあちゃんも含めて家族で旅行に行った時に新鮮な海鮮丼を食べたこと。(中2女子・埼玉県)
- ・ 夏休みに呼子で家族と祖父とイカの活け造りを食べたこと。まだ動いていて透き通っていた。なかなか経験できないから。(中3女子・埼玉県)

食を通じて見聞を広げ、好奇心を刺激する

- ・ 以前、マレー人のお手伝いさんが新鮮なカツオを買ってきて家族みんながカツオの刺し身が食べられると期待していたら夕飯はカツオのカレースープだった。お手伝いさんは生でカツオは食べられないよ、と笑っていて食文化の違いにびっくりした。(中1男子・神奈川県)
- ・ 友達の家にお泊まりに行った時、同じ料理でも入れる材料が自分の家とは違って驚いた。(中1女子・大阪府)
- ・ いとこのおじさん(イタリア人)が、イタリアからパスタを持ってきてくれて、家でミートパスタをつくってくれた。いつも日本で食べているものとは味が違って、いとこや家族みんなで食べておいしかった。(中2男子・兵庫県)

初めての感動、原体験

- ・ 家族でラーメン屋に初めて行った。家以外で初めて食べたラーメンはすごくおいしかった。(小4男子・静岡県)
- ・ 小学校2~3年生の時に母さんと初めて食べたお寿司。とても美味しかったので。(小6女子・北海道)
- ・ 今年の夏休みに家族で旅行に行き中華街で中華料理を食べたこと。ちゃんとした中華料理のお店に行くのは初めてでずっと行って見たかったから行けて良かったし楽しかったから。(中2女子・広島県)
- ・ 初めてお爺ちゃんお婆ちゃんと回らない寿司屋で特上の寿司を食べた事。(中3男子・岩手県)

人とのつながりを感じる

- ・ 夏休みに、友だちの家でたくさんの友だちとバーベキューをして、肉や野菜や、エビなどをたくさん食べました。お父さんたちが汗をいっぱいかいて焼いてくれたし、みんなで食べたのが楽しかったからです。(小4男子・栃木県)
- ・ 夕食に家で家族でたこ焼きを、作って食べた時の思い出。(小5男子・熊本県)
- ・ 誰かの誕生日、家族親戚集まってご飯を食べたりビンゴ大会するのが好き。(中1男子・埼玉県)
- ・ 宮城県に住んでいる祖父祖母の家に行った時、家族みんなで一緒に焼肉を食べに行ったこと。なかなか会えないから。(中3男子・千葉県)

楽しい会話も味のうち

- ・ 家族やじいちゃん、ばあちゃん、いとこ達とみんなで集まってクリスマス会をした時に食べたご飯が美味しかった。みんなで仮装して、ワイワイおしゃべりしたり、オードブルやお寿司、チキンを沢山買って好きなものを取り分けて食べるのが良かった。じいちゃんが病気になるまで、みんなで集まって食べられる最後の食事となってしまったが、いい思い出です。(小5女子・愛知県)
- ・ 北海道へ旅行に行った時に食べたホテルのバイキング。珍しいものがたくさんあったし、おなか一杯食べることができ、家族みんなで話しながら、旅行のことを話しながら食べて楽しかったから。(小6男子・愛知県)
- ・ 大好きな人とファミレスでゆっくりおしゃべりしながら食べた夕ご飯。(中1女子・兵庫県)

料理の大変さを知る、作ってくれた人に感謝する

- ・ お母さんが具合悪いときに、お父さんが冷凍食品をチンする。お父さんは料理を作れないから。毎日作るの大変だなと思った。(小4男子・宮城県)
- ・ 自分が皮をむいたり、切ったり、料理をお手伝いしたものを食べたとき。がんばった分いつもよりおいしく感じた。(小6男子・愛知県)

思い出の食事は旅行・誕生日・試験後など家族や友人との共通体験。

大切にされていると感じる誕生日のごちそう

- 自分の誕生日。家で、家族と、自分のリクエストした食べ物が毎年食べられるから。唐揚げ、ポテト、ハンバーグ、サラダ、ジュース、ケーキ。普通の日には唐揚げとハンバーグは同時に作ってくれないから。 (小5男子・大分県)
- 誕生日に作ってくれたそばろ丼。ひまわりの形で、自分の名前が書かれていたり(デコられてた)。大好きなそばろ丼がたくさん食べれたから (小6女子・東京都)
- お誕生日に家で家族と私の大好きなものばかりの夕食を食べた時、幸せだなと思った。 (中2女子・群馬県)
- 誕生日に家で家族と自分の好きな食べ物がたくさんだった時、お祝いされてる気持ちが嬉しかったから (中1女子・群馬県)

日常のしあわせをかみしめる

- カレーが食べたいと思ってカレーだった時 (小5男子・愛知県)
- 休日の朝のタマゴサンド (小5女子・岡山県)
- 給食が復活した時、楽しかった (中3女子・愛知県)

距離を縮める親と子の2人だけの食事

- 愛知県にいるときアパートでお母さんとメロンパンスティックを食べた。 (小4男子・島根県)
- お父さんと二人で、徳島県に食べに行った、徳島ラーメン。凄くおいしかった。 (小6女子・高知県)
- 学校を休んで病院に行く時にお母さんと二人だけで回転寿司屋さんに入って食べたこと (中3女子・三重県)
- 小学生のときの春休みに、ママが私の好きなものだけを入れた大きなお弁当をつくってくれて初めて行く遠い公園で2人で食べたこと。運動会のお弁当のような2段のお弁当箱に入っていたり、好きなものだけだったり、初めて行く場所だったり、いつもと違う感じがよかった。しかもその公園は高いところであって景色がよくて、誰もいなかったからよけいに特別な感じがした。 (中2女子・栃木県)

大人に一步近づいた食事

- 旅行に行ったとき家族と旅館ではじめて大人と同じ懐石料理を食べた時。それまでは、お子様用の食事だったので大人と同じでうれしかったから。 (小6男子・大阪府)
- 友達と待ち合わせて食べに行ったレストランが楽しかったです。初めてファミレスに友達4人と行きました。好きなものをお小遣いで食べたときは、少し大人になった気がしました。 (中3男子・大阪府)

ご褒美、励まし、慰労などエールの食事

- 夜遅めの習い事が終わった後に大好きな煮込みハンバーグを食べた時。疲れていたけど好きなメニューでテンションがあがるから。 (小5男子・大阪府)
- テストの成績が悪くて落ち込んでいた時に私の好きな食べ物をたくさん用意してくれた (中2女子・千葉県)
- 学校での大切な役職の仕事を終えた時に、お疲れさま会をしようと言って大好きなおムライスとステーキを作ってくれて、家族皆で食べた事が嬉しかったので思い出に残っています。 (中3女子・東京都)

料理に参加してコミュニケーション

- 休みの日に、おじいちゃんおばあちゃんのお家で、おじいちゃんおばあちゃんとうどんを粉の状態から作って食べたこと。初めてうどんを作れて、美味しくできたから。 (小4男子・神奈川県)
- いっぱいあって分からないけど、帰省した時にみんなで集まって食べるごはんが思い出。あと、パパと一緒にハンバーグを作った思い出 (小5女子・栃木県)
- おじいちゃんの家遊びに行ったときに、おじいちゃんといっしょにピザを窯で焼いて食べたことがとても楽しかった。 (小6女子・鹿児島県)
- 自宅の庭にて家族で焼き肉パーティーをしたこと。炭で焼いたりしたので、とても美味しく、準備から手伝いもしたので楽しかった。 (中2女子・高知県)

好きなものを好きなだけ

- すたみな太郎にいて、お父さんとお母さんと焼き肉お寿司食べ放題を食べてお腹いっぱい食べたこと。大好きなアイスや綿あめもあってうれしかったから (小4男子・宮城県)
- 家族旅行先のホテル朝食バイキングを食べた時。自分の好きなスクランブルエッグやパンやデザートが好きだけおかわりができて食べた時 (小4女子・茨城県)
- 1年前に焼き肉キングで、お父さんお母さん兄と食べ放題を食べに行った。初めての食べ放題で、動けないほど満腹になった。好きなものを好きなだけ食べた。 (中3男子・群馬県)

自己肯定感、達成感

- クリスマスの日に、姉と一緒に料理を全部作って、家族みんなで食べたのが楽しかったです。 (中1女子・神奈川県)
- 今年初めて、家の家族に、コースメニューを一人で作って出した事。前菜、スープ、メイン、デザートまで全部一人で作ったので、達成感があったから。 (中2女子・千葉県)
- 小学生の時、夏休みの宿題で料理を作ろうというのがありました。その時自分が作ったラタトゥーユとコンスープを家族がおいしいと言って食べてくれたのがとても嬉しくて今でも1番の思い出です。 (中3女子・神奈川県)

編集後記

子どもたちから見えている食の風景とは何か。ふだんの食生活を通して、また思い出に残っている食事のエピソードからも垣間見えることを願って今回の調査テーマに決めました。

みなさんの心の中に残っている思い出の食事エピソードは？と訊かれたらどんなことを思い浮かべますか。

多くの子どもたちの回答からは登場人物としてお父さん・お母さんのほか、おじいちゃん・おばあちゃんなどふだん会えない親戚の方々や、友だちとの食事シーンが出てきます。こういったことが心に残っているのかといった観点で振り返ってみると、たくさんの人たちとの集まりのほか、旅先やキャンプなど非日常の空間での体験や、初めての食材、行ったことのない少し大人な店構えでのお寿司や中華料理、自分で作ってみた経験など子どもたちのしなやかな心の中に鮮明な体験として残っているのがうかがえます。

食事をとることがおなかを満たすだけのもの、という生理的な行為を超えて、もたらしている意味とは何か。食にまつわる思い出から見えてきたのは、家族や友人とのコミュニケーションやつながりを媒介する食の機能でした。

もっとも印象的だったのは、大勢の人との集まりとは別に、お父さん、もしくはお母さんと、“2人だけで”など家族関係の中においても一緒に時間を2人だけで色濃く過ごすといったエピソードです。大勢のにぎやかな空間とは別に、「アパートでお母さんとメロンパンスティックを食べた」「大きなお弁当をつくってくれて初めて行く遠い公園で2人で食べたこと」など短い文章ながらも、子どもたちが思い出のエピソードとして語ってくれたその時の情景が浮かんできました。

そういえば私も小学生の頃、木馬のある喫茶店で母親と2人だけで特別なお祝い事でもないときに食べたケーキと紅茶のことが今でも時々思い出されます。何を話したかまでは覚えてないけれど、祖母の介護が忙しかった母と2人だけで過ごした空間が大切な思い出です。さて、夕ごはん作ります！（研究員T）

調査概要

調査エリア

全国

調査対象

小4～中3 男女 600人

(人)

	男性	女性	計
小学4年生	50	50	100
小学5年生	50	50	100
小学6年生	50	50	100
中学1年生	50	50	100
中学2年生	50	50	100
中学3年生	50	50	100
合計	300	300	600

調査日

2023年9月4日

調査分析

公益財団法人博報堂教育財団 こども研究所

調査方法

インターネット調査

実施集計

株式会社H.M.マーケティングリサーチ

子どもの回答にあたっては、保護者の同意のもとで行っております。