

中等度肥満児童への個別的な相談指導（小学４年）

小学校

給食のおかわりと間食のルールを決め、肥満の改善を図る。

（１）対象者の抽出・決定

夏休み明けの身体計測の結果から、高度肥満で医療機関を受診している児童

（２）目的・期間

目的：肥満の改善 期間：２か月（令和６年１１月～１２月）

（３）アセスメント

・身長 144.4 cm 体重 55.6kg 肥満度 45.8%

（スクリーニング時は高度肥満だったが、アセスメント時は中等度肥満）

・医師からおかわり禁止の指示がある。

・食事調査より、以下の課題を抽出した。

ア 平日２日のうち、給食のおかわりは１回だが、副食３品を 1/3 量ずつおかわりしていた。

追加で日常的な給食のおかわりを調査し、平均 130kcal/日のエネルギーを摂取していた。

イ 間食１回で約 255kcal のエネルギーを摂取していた。

（４）個人目標の設定

２か月後の身長を 145.4 cm と仮定し、目標を体重維持（55.6kg）、肥満度 43.0% とした。

（５）相談指導計画

・栄養補給計画：給食のおかわりからの摂取エネルギーを－90kcal/日、間食１回からの摂取エネルギーを－30kcal/日に設定した。

・行動計画：

ア 児童：給食でおかわりをするときは、野菜のおかずか汁物どちらか１回にする。

間食は１回 200kcal までにする。（週４回まで）

イ 保護者：児童が間食を選ぶ時は、200kcal 以下で脂質の少ないものになるようサポートする。

（６）相談指導の実施

・毎週水曜日に保健室で身体計測し、取組状況の聞き取りを行った。

・チャレンジカードを使用して、行動計画の実施状況を確認しながら進めた。

（７）再アセスメント

・身長 145.9 cm 体重 54.8kg 肥満度 39.6%

・食事調査から

ア 平日２日のうち、給食のおかわりは１回だが、副食１品を 1/2 量おかわりしていた。

イ 間食１回で約 132kcal のエネルギーを摂取していた。

（８）個人評価

・個人目標は達成された。

・個人目標よりも体重は減少したが、身長は仮定したよりも 0.5 cm 伸び、成長曲線も上向きに増加していることが確認できたため、正常な成長に支障がないと考えた。

(1) 対象者の抽出・決定

【スクリーニング条件】

夏休み明けの身体計測の結果から、高度肥満で医療機関を受診している児童

(2) 目的・期間

【目的】 肥満の改善

【期間】 2か月間（令和6年11月～12月）

【対象者】 中等度肥満の小学4年生の男子児童

※スクリーニング時は高度肥満であったが、アセスメント時は中等度肥満

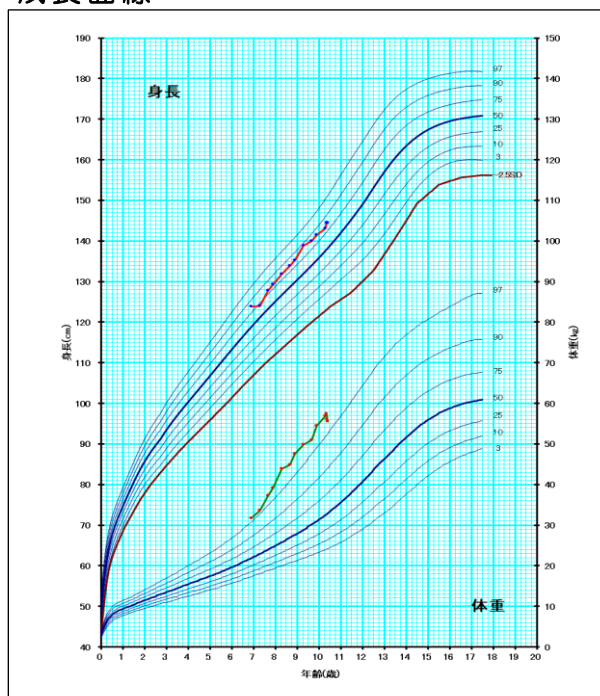
(3) アセスメント（現状把握と課題の抽出）

【現状把握】

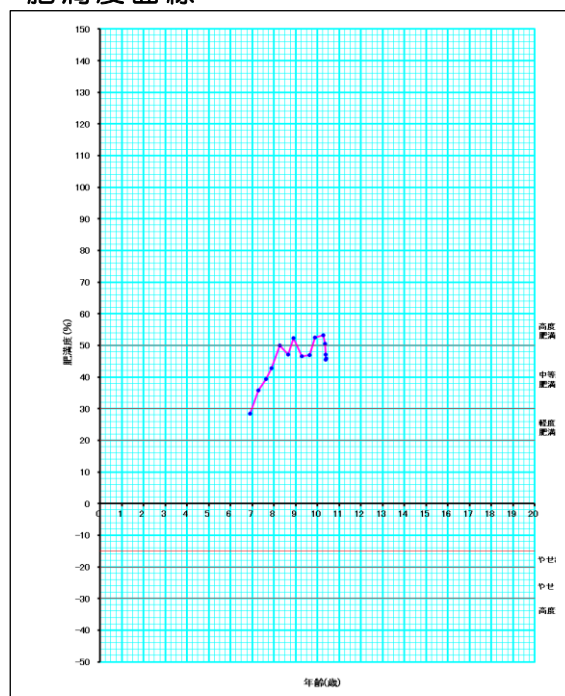
〔身体状況〕

	令和6年4月	令和6年10月
身長（cm）	141.4	144.4
体重（kg）	54.5	55.6
肥満度（%）	52.4	45.8

成長曲線



肥満度曲線



現状：・小学校入学時は「軽度肥満」であったが、1年生の夏休み明けに「中等度肥満」になった。
・3年生4月に「高度肥満」になり、医療機関を受診。
3年生時（初受診）：血液検査・尿検査ともに異常なし。
「おかわり禁止」の指示があった。

4年生：受診したが血液検査はできず、尿検査は異常なし。
「おかわり禁止」の指示は継続。

- ・ 8月28日から歯列矯正を開始し、痛みによりおかわりをしなくなったことで一時的に体重が減少した。しかし、矯正に慣れ食事量が戻ったため、体重の減少が止まった。

課題：・ 医師から「おかわり禁止」の指示があったが、具体的な量や栄養素等摂取量は示されていない。
・ 中等度肥満である。

〔体調〕

現状：排便習慣 2日に1回が通常リズムだが、3日以上排便がないことがあり、授業中に腹痛でトイレに行くことがある。

課題：3日以上排便がないことがある。

〔生活・運動〕

現状：生活リズム 起床時刻 6:00 就寝時間 22:00
通学方法 スクールバス利用 バス停まで徒歩5分
休み時間の様子 必ず外で遊ぶ
習い事 野球週3回（水曜日 19:00～21:00（ナイター練習）、
土曜日・日曜日 8:00～15:00（練習））
スイミング週1回（金曜日 16:30～17:30）

課題：なし

〔食事・食生活〕

現状：朝食 6:15 毎日食べる 卵が好きで1食で2個食べることもある。
夕食 18:30～19:00
野球のナイター練習の日は、帰宅後に夕食をとる。（21時過ぎ）
週4回程度ご飯のおかわりをしている。（1杯 180～200g）
夕食のおかずは父親の好み優先で主菜となるものの品数が多い。
間食 アイスcream、スナック菓子、菓子パンなどを2日に1回食べている。
外食（中食） 日曜日の夜は購入したお弁当を食べることが多い。
ファストフードは月に1回の頻度
飲み物 お茶か麦茶
給食の様子（学級担任への聞き取り）
好き嫌いなく何でも食べる。
主菜と汁物は毎日おかわりし、野菜料理と牛乳のおかわりはしない。
保護者から「家では我慢させるので学校では主食以外のおかわりを許可して欲しい」との相談があり、養護教諭と担任で話し合い、給食では主食以外はおかわりOKとしている。

課題：・ 医師からおかわり禁止の指示があるにも関わらず、おかわりをしている。（給食：毎日、夕食：週4回程度）
・ ナイターの日、夕食を遅い時間に食べている。
・ 間食に脂質の多いものを選ぶことが多い。

〔食事調査〕

方法

- ・ 平日2日、休日2日の合計4日間
1日目：面談により保護者に聞き取りを行った。

2～4日目：食事記録と食事写真に加えて聞き取りを行った。

- ・食事記録は、食事調査表を作成し、保護者に食事時間・内容・量の記入を依頼した。
- ・食事写真は、保護者に撮影を依頼した。
- ・食事記録及び食事写真は、児童を通し、学級担任へ提出するよう依頼した。
- ・食事記録及び食事写真で不明な点は、面談により保護者から聞き取った。

解析

- ・上記の方法から、朝食・昼食・夕食・間食に分け、栄養素等摂取量を「日本食品標準成分表（八訂）」から算出した。

食事調査結果

1日目〔平日〕

朝食	給食	間食（	夕食
—	—	—	—
米飯 麦茶 目玉焼き ウインナー 鶏そぼろ みそ汁（玉葱・じゃがいも・わかめ）	米飯 牛乳 豚丼の具 ごぼうサラダ みそ汁 ＊米飯と牛乳以外、 1/3 ずつおかわりした	ヨーグルト	米飯 麻婆豆腐・餃子 ししゃも 千切りキャベツ （ドレッシング） かきたま汁（玉葱・にんじん・わかめ）

栄養素等摂取量（1日目）

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	691	26.6	—	26.5	93.8	60	66	2.4	131	0.28	0.37	24	7.8	4.0
給食	707	33.3	—	24.1	97.4	405	105	3.4	168	0.86	0.58	31	10.0	3.4
夕食	972	32.9	—	33.9	144.0	332	143	3.6	198	0.32	0.40	24	8.9	3.9
間食	123	3.7	—	4.9	15.9	119	0	0	0	0	0	0	0	0.1
合計	2,493	96.5	1.74	89.4	351.1	916	314	9.4	497	1.46	1.35	79	26.7	11.4



2日目〔平日〕

朝食	給食	夕食	間食
			
米飯 目玉焼き ミニウインナー コーンクリーム コロッケ 麦茶	ココアパン 牛乳 ショットブッラル ピッティパンナ 野菜スープ ＊おかわりなし	米飯 卵とブロッコリーの炒め物 ひじきと大豆の煮物 きのこのバター炒め みそ汁（玉葱・じゃがいも）	ラクトアイス1個

栄養素等摂取量（2日目）

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	614	16.6	—	22.7	87.9	142	22	1.0	105	0.07	0.21	0	3.0	1.8
給食	599	24.8	—	25	75.5	330	90	2.2	204	0.60	0.63	33	10.6	3.1
夕食	693	21.4	—	28.5	98.6	114	96	2.9	213	0.37	0.37	65	14.0	3.6
間食	374	5.6	—	23.4	35.3	152	0	0.1	16	0.04	0.24	0	0.1	0.2
合計	2,280	68.4	1.23	99.6	297.3	738	208	6.2	538	1.08	1.45	98	27.7	8.7

3日目〔休日〕

朝食	昼食	間食	夕食	間食
	—			
コーンピザパン 照り焼きチキンパン ミルクココア	【弁当】 米飯 牛丼の具 ソークリームポック 卵焼き 麦茶	こんにゃく ゼリー 2個	雑穀ご飯 赤魚のみそ煮 ひじきと大豆の煮物 きのこほたてのパター炒め かぼちゃの煮物 かきたま汁(豆腐・豆苗)	みかん 1個

栄養素等摂取量（3日目）

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	718	37.7	—	28.9	79.9	256	46	0.6	77	0.09	0.38	2	1.1	2.7
昼食	696	12.2	—	32.5	78.5	27	15	0.9	105	0.06	0.20	0	2.2	3.3
夕食	831	33.5	—	16.2	85.3	106	112	3.3	371	0.28	0.38	31	8.7	5.2
間食	54	0.3	—	0.1	13.3	7	7	0	64	0.04	0.02	24	0.4	0.1
合計	2,299	83.7	1.51	77.7	257.0	396	180	4.8	617	0.47	0.98	57	12.4	11.3

4日目〔休日〕

朝食	昼食	夕食	間食
			—
雑穀米ご飯 目玉焼き ベーコン ミートボール ハッシュドポテト かきたま汁(豆腐・豆苗)	オムそば(焼きそば1袋・玉葱・卵・油) たこ焼き 麦茶	チャーハン あぶりチキン カニクリームコロッケ 麦茶	なし

栄養素等摂取量(4日目)

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	789	26.2	—	34.7	96.8	75	56	2.3	198	0.30	0.39	19	3.9	3.8
昼食	778	25.3	—	42.1	76.4	55	14	1.6	212	0.08	0.37	3	0.7	5.4
夕食	701	30.3	—	23.6	93.0	34	23	1.0	105	0.07	0.21	1	3.2	3.7
間食														
合計	2,268	81.8	1.47	100.4	266.2	164	93	4.9	515	0.45	0.97	23	7.8	12.9

平日2日間の平均および休日2日の平均の栄養素等摂取量 〔平日2日間の平均〕

エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
2,387	82.5	1.48	94.5	324.2	827	261	7.8	518	1.27	1.40	89	27.2	10.1

〔休日2日間の平均〕

エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
2,284	82.8	1.49	89.1	261.6	280	137	4.9	566	0.46	0.98	40	10.1	12.1

〔平日2日間・休日2日間の平均〕

エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
2,335	82.6	1.49	91.8	292.9	554	199	6.3	542	0.87	1.19	64	18.6	11.1

食事調査後に追加で聞き取りを行った内容

・日常的に食べている間食について（保護者に聞き取った）

頻度：2日に1回（週4回）

時間：16:30頃

内容：・アイスミルク 1個
・ラクトアイス 1個
・ポテトチップス（小袋） 1袋
・菓子パン 1個

〔間食 4 日分の平均栄養素等摂取量〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
253	3.3	16.4	23.2	-	-	-	-	-	-	-	-	0.28

1 日あたりに換算：約 145kcal/日

・日常的な給食のおかわりについて（担任に聞き取った）

頻度：おかわりできるものがある日は毎日

内容：主菜と汁物

量：それぞれ一人分の 1/3 程度

〔給食のおかわりの平均栄養素等摂取量〕

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B ₁	ビタミン B ₂	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
130	8.0	6.2	10.6	58	29	1.3	61	0.17	0.1	9	2.5	1.0

現状：・4日のうち夕食で米飯を1回おかわりしている。
・平日2日間のうち、給食のおかわりは1回だが、副菜3品を1/3ずつおかわりしている。
・4日間で間食を3日（4回）食べている。
・間食からのエネルギー摂取量は、約 145kcal/日。
・間食1日あたりでは 54～374kcal と、1日に間食からのエネルギー摂取量の差が大きい。

課題：・朝食にたんぱく質のおかずが多い。
・朝食の野菜の摂取量が少ない。（2日/4日：みそ汁の実 少量）
・給食のおかわりで、平均 130kcal/日摂取している。
・間食1回のエネルギー摂取量が多い。（約 255kcal）
・間食に脂質が多いものを選ぶことが多い。

〔アセスメントから抽出された今回の個別的相談指導で改善する課題〕

①	給食のおかわりで平均 130kcal/日を摂取している
②	間食1回のエネルギー摂取量が多い。（約 255kcal/回）

（4）個人目標の設定

【目 標】体重維持（身長 145.4 cm 体重 55.6kg 肥満度 43.0%）

【期 間】2 か月間（令和 6 年 11 月～12 月）

【個人目標設定の根拠】

時期	10月	12月（仮定）				
	アセスメント時	指導なし	指導あり			
			体重維持	体重-1kg	体重-1.5kg	体重-2kg
身長（cm）	144.4		145.4			
体重（kg）	55.6	56.6	55.6	54.6	54.1	53.6
肥満度（％）	45.8	45.6	43.0	40.4	39.1	37.9

（５）相談指導計画

【栄養補給計画】

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
		g	g/kg 体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
アセスメント	2,335	82.6	1.49	91.7	292.9	553	198	6.3	541	0.86	1.18	64	18.5	11.0
方法案	①	-90	-6.0	-	-4.0	-8.0	-	-	-	-	-	-	-	-
	②	-30	-0.7	-	-3.3	-4.6	-	-	-	-	-	-	-	-
栄養補給計画	2,215	75	1.35	85	280	560	200	6.5	550	0.90	1.20	70	13以上	10.0

【栄養補給計画設定の根拠】

- 成長曲線から、指導なしの場合、2ヶ月後の身長は145.4cm、体重56.6kg（肥満度45.6％）と仮定。現在の体重55.6kgを維持するため、エネルギーについて（56.6kg-55.6kg）×7,000kcal÷60日≒120kcal/日を減らすことにした。

【栄養補給計画実現のための方法案】

①	給食のおかわりは野菜のおかずか汁物のどちらか1回一人分の1/3量までにする。 ・野菜のおかずのみおかわりする場合：-80kcal ・汁物のみおかわりする場合：-50kcal ・おかわりをしない場合：-130kcal	-90kcal	合計 -120 kcal
②	間食は1回200kcalまでにする（頻度は変えない） 200kcal×4日=800kcal/週→114kcal/日（-30kcal/日）		

【行動計画】

児童	①	給食でおかわりをするときは、野菜のおかずか汁物どちらか1回にする。
	②	間食を食べるときは、1回のエネルギー量を200kcalまでにする。（頻度は変えない）
保護者	①	児童が間食を選ぶときは、200kcal以下で脂質の少ないものになるようにサポートする。

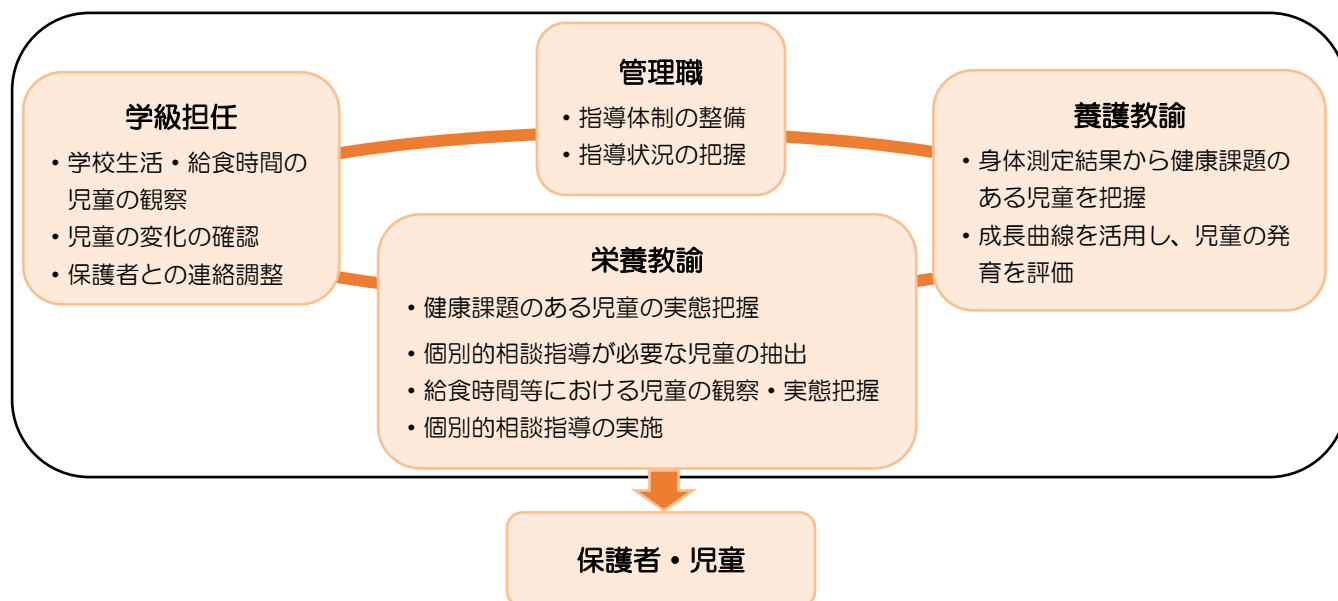
【栄養教育計画】

対象	時期	課題	内容	場所
児童	10月下旬	②	間食の選び方 （間食のエネルギーと脂質・食品表示の見方について）	保健室
	11月上旬	①	バランスの良い朝食 1日に取りたい野菜の量	

	11月 下旬	②	ナイターの日の間食と食事のとり方について	保健室
保護者	10月 月上旬	①② ②	アセスメント結果の報告 間食の選び方（児童と一緒に）	
	11月 月上旬		朝食の改善（簡単な野菜料理の紹介）	資料配布
	11月 月下旬	②	ナイターの日の間食と食事のとり方について	保健室

【連携についての計画】

〔連携体制〕



〔連携計画〕

担当	時期	内容
管理職	随時	<ul style="list-style-type: none"> ・栄養教諭との情報共有 ・校内への周知
学級担任	毎日 週1回(水曜日)	<ul style="list-style-type: none"> ・児童の観察（変化があった場合には情報共有する） ・児童の給食のおかわりの内容と量を記録し、毎週水曜日に児童が提出するチャレンジカードのおかわりの欄に記入する ・チャレンジカードの確認
養護教諭	随時 週1回(水曜日) 月1回	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者との連絡、日程調整 ・身長体重測定 ・児童の気持ちや取組状況の聞き取り ・チャレンジカードの確認 ・栄養教諭とともに保護者との面談
栄養教諭	週1回(水曜日) 月1回	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジカードの確認 ・給食の喫食状況の確認 ・養護教諭とともに保護者との面談
保護者	毎日	<ul style="list-style-type: none"> ・児童のサポート ・チャレンジカードの記入

(6) 相談指導の実施

【実施事項・指導媒体】

〔身体測定〕

対象児童：毎週水曜日、登校後に保健室で身長と体重の測定をした。

養護教諭：児童の身長と体重を測定し、記録した。

〔面談〕

養護教諭：毎週水曜日の身体測定時、児童の気持ちや取組状況について聞き取りを行った。

〔行動計画の実施状況の確認〕

モニタリングとして「チャレンジカード」（図 1）を使用して行動計画の実施状況を確認した。

保護者：児童の体重測定と間食選びをサポートし、チャレンジカードに記録した。

対象児童：チャレンジカードに 1 週間の振り返りを記入し、毎週水曜日の登校後に養護教諭に提出した。

- ・児童から提出されたチャレンジカードの校内での確認順と内容
 - ①養護教諭：児童から受け取ったチャレンジカードを学級担任に回覧
 - ②学級担任：児童の給食のおかわりの内容と量をチャレンジカードに記入し栄養教諭に回覧
 - ③栄養教諭：実施状況について確認し、コメントを記入して養護教諭に回覧
 - ④養護教諭：実施時状況について確認し、コメントを記入して児童に返却

チャレンジカード

○体重測定は、朝起きてトイレに行った後に行いましょう
○体重は、小数点第一位まで記載しましょう
○目標が達成できたかを○×で記入しましょう

氏名 _____

	(例)	12/2 (月)	12/3 (火)	12/4 (水)	12/5 (木)	12/6 (金)	12/7 (土)	12/8 (日)
体重 (kg)	○○.○	55.5	55.6	55.6	55.5	55.4	55.3	55.5
①間食1回のエネルギー量を、200kcalまでにする。(食べなかった時は食べなかったと書く)	○	○	×	○	○	×	食べなかった	食べなかった
②間食に食べたものを記録する	スーパーカップ1個	ヨーヨーランド	ミニドーナツ3つ	チョコバナナ	おにぎり1こ	パンケーキ		
③給食のおかわりは野菜のおかずか汁物どちらか1回、1人分の1/3までの量にする	○	おかわりなし	おかわりなし	○	○	おかわりなし		
給食でおかわりしたものと量	みそ汁 1/3			味噌と卵の汁物 1/3	カレーと卵の汁物 1/3			
④間食を選ぶときは200kcal以下で脂質の少ないものになるようサポートする	○	○	○	○	○	○		
ふりかえり(本人)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> バランスが良かったので食べた。 </div>							
ふりかえり(保護者)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 毎日、甘いものを食べているので、バナナや、おにぎりなど おなかを膨らませるものを食べたいと思います。 </div>							
養護教諭・養護教諭より	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 感想、がんばったこと、大変だったこと、今困っていること、先生に聞きたいことなど、何でもどうぞ！ </div>							

児童・保護者が

- ・毎日の体重
- ・間食について記入する

学級担任が

- ・給食のおかわりについて記入する

栄養教諭・養護教諭がコメントする

図 1 チャレンジカード

1 週間ごとに児童・保護者が振り返りを記入する

10月 「間食の選び方について」

間食は200kcalまでにしましょう
 ～ふくまれる脂質の量にも気をつけよう～

エスカルゴ=1000/100g

400kcal

300kcal

200kcal

100kcal

0kcal

少ない

脂質


間食についての
栄養教育資料1

多し


※お店で買ってきた食品を必ず確認しましょう！

食品名	カロリー (kcal)	脂質 (g)
エスカルゴ	1000	100
チョコレート	500	50
アイスクリーム	100	10
ケーキ	200	20
パン	100	10
お菓子	100	10
ジュース	100	10
ヨーグルト	100	10
果物	100	10
野菜	100	10
肉	100	10
魚	100	10
豆	100	10
卵	100	10
牛乳	100	10
水	0	0

間食の表示を見てみましょう！



『栄養』の数値も
気にしてみましょう。




100g、100ml、1缶、
1袋当たりなど、食品に
よって表示の違うので、
気をつけて
見てみましょう。

『エネルギー』の数値を
見ると、この食品がらど
のくらいのエネルギーを
とることができるかが
わかるよ。

ポテトチップスの例	
主要成分	1食(30g)当たり
エネルギー	600kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	25.7g
炭水化物	50.1g
ナトリウム	200mg

アイスクリームの例	
主要成分	1缶(80g)当たり
エネルギー	180kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	10g
炭水化物	23.9g
ナトリウム	0.0mg



**間食についての
栄養教育資料 2**

11月 「朝食について」

11月 「野球のナイターの日の間食と食事のとり方について」

【モニタリング状況】

〔身体測定〕

相談指導実施の開始は 11/1～（アセスメント時から毎週身体計測を実施）

月	11 月				12 月		
日	7 日	13 日	20 日	27 日	4 日	11 日	18 日
身長 (cm)	144.8	144.8	144.8	145.1	145.1	145.1	145.9
体重 (kg)	55.7	55.5	55.4	55.6	54.7	55.0	54.8
肥満度 (%)	44.9	44.4	44.2	43.9	41.5	42.3	39.6

〔行動計画の実施状況の確認〕

	行動計画	実施率
児童	<p>① 給食のおかわりは野菜のおかずか汁物 どちらか1回にする</p> <p>② 間食を食べるときは、1回のエネルギー 量を200kcalまでにする</p>	<p>79% (27/34)</p> <p>* おかわりしなかった日 (18/34)を含む</p> <p>* 汁物のみおかわり (4/34)</p> <p>* 野菜のみおかわり (5/34)</p> <p>83% (30/36)</p>

保護者	②間食を選ぶときは 200kcal 以下で脂質の少ないものになるようサポートする	83% (30/36)
-----	--	-------------

〔その他の実施状況〕

	内容	実施率
児童	毎日起床・排尿後に体重測定をし、チャレンジカードに記入する	100% (55/55) ※
保護者	児童が間食の食品表示を確認するときにサポートする	100% (36/36)

※チャレンジカードでは「起床・排尿後に体重測定」としたが、夜・お風呂上りに体重測定を行った。毎日決まった時に体重測定・記録はできたため実施率 100%とした。

〔おかわりについて〕

- ・給食のおかわりを控えている様子があり、1 週目の振り返りでは「体重が減るように頑張る」とのコメントがあった。身長も伸びているから体重を減らさなくても増えないようにすればよいことを児童と再確認した。
→5 週目には「バランスが良いものを食べる」という目標を書いていた。
- ・給食のおかわりは、本人がルールをよく理解しておらず、担任の目が届かない時に主菜やデザートのおかわりをしてしまうことがあった。
→児童の肥満改善への意欲を失わせないように、担任におかわりの内容を確認してもらうよう、再度伝えた。
- ・11 月 27 日の保護者との面談時、3 週目（11 月中旬）頃から夕食のおかわりをしなくなり、夕食後にみかんとヨーグルトを食べるようになったと報告があった。
→夕食のご飯のおかわりとみかん・ヨーグルトについて栄養価計算を行った。
 - ・今までのご飯のおかわり（180g を週 4 回）
 $280\text{kcal} \times 4 \text{ 日} = 1,120\text{kcal}$ $1,120\text{kcal} \div 7 \text{ 日} = 160\text{kcal/日}$
 - ・みかんとヨーグルトを毎日食べる
 105kcal/日

ご飯のおかわりをせず、毎日みかんとヨーグルトを食べると -55kcal/日 の差が生じるが、体重が維持されていることから、個人目標や計画の変更はせず、モニタリングを続けることにした。

→12 月に保護者に聞き取りを行ったところ、みかんとヨーグルトを毎日食べていたのは 2 週間（3 週目・4 週目）のみだった。

〔間食について〕

- ・間食のエネルギーを 200kcal 以下にすることについてはよく気をつけていた。
- ・3 週目のチェックシートで保護者が「間食に甘いものが多い」ということに気付くコメントがあったため、面談で「平日ナイターの日の間食だけでもおにぎりやバナナなどにしてみても」と提案し、甘いお菓子以外にせんべいや焼き芋などを選ぶようになった。
- ・間食で食べる物を保護者に確認してから食べる習慣がつき、間食の量についての意識が高まった様子が見られる。

〔その他〕

- ・11 月 27 日の保護者との面談時、朝食の内容に変化はないとのこと。朝食でご飯をおかわりしないが「おかずを増やしてほしい」ということがある。
- ・児童との面談時、排便リズムについて「連続して出る日が増えた」との報告があった。

【倫理的配慮・個人情報の管理】

- ・スクリーニング後、指導について保護者に同意を得て開始した。
- ・個人情報は鍵のかかる場所で保管した。（保健室内）
- ・パソコンのファイルはパスワードをかけて保存した。

（7）再アセスメント

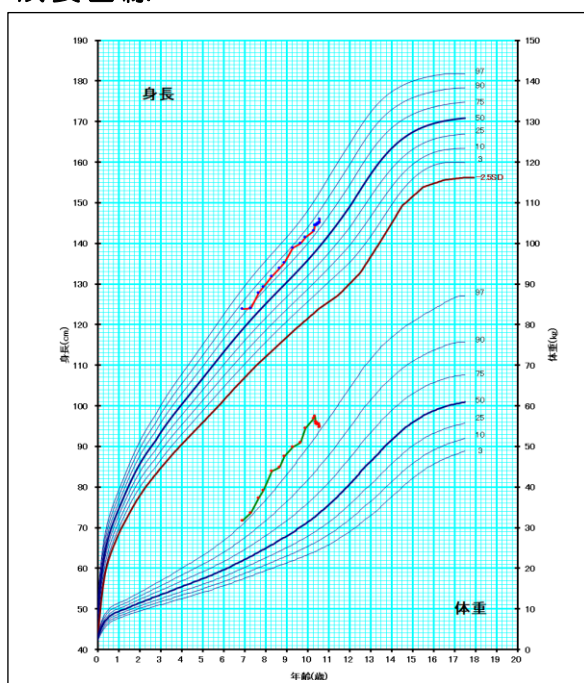
〔身体状況〕

現状

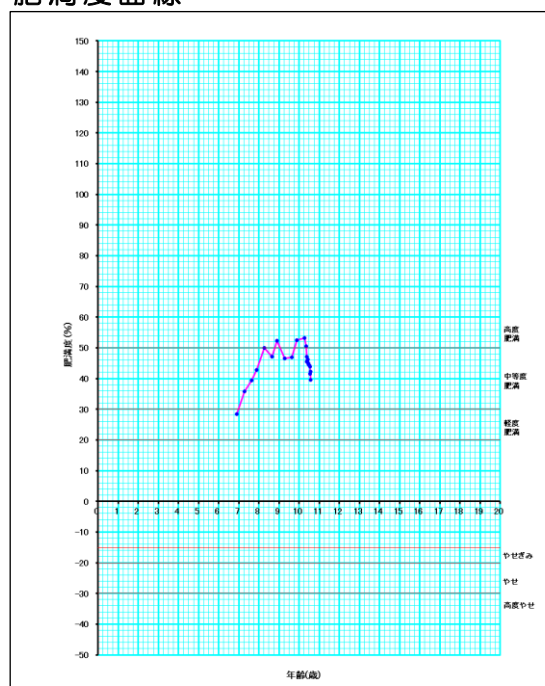
	R6.12
身長（cm）	145.9
体重（kg）	54.8
肥満度（%）	39.6

課題：中等度肥満である。

成長曲線



肥満度曲線



〔体調〕

現状：排便習慣 2日に1回が通常リズムだが、毎日排便がある日もある。3日以上排便がない日や、授業中にトイレに行くことはなくなった。

課題：なし

〔生活・運動〕

現状：運動 12/16 から野球が冬休みに入った。
毎日素振り 200 回と家の周りを 1km 程度ランニングしている。

課題：特になし

〔食事・食生活〕

- 現状：**朝食 卵は1個までにするようになった。
 夕食 米飯の量は1回 150g～180gで、11月中旬頃からおかわりをしなくなった。
 11月中旬頃から夕食後にみかんとヨーグルトを食べるようになったが、2週間でやめてしまった。
 間食 アイスcreamの買い置きをやめた。
 せんべいや焼き芋などを用意するようになった。
 友達の家に遊びに行ったときにも間食の量と内容に気をつけるようになった。
 給食の様子（学級担任への聞き取り）
 以前は毎日おかわりをしていたが、おかわりをしない日もある。
 おかわりについて「12月までは我慢する」と言っている。
 その他 おかわりの我慢について「12月まででいいんだよね？」と養護教諭に何度も聞いている。

課題：本当はおかわりをしたいが、我慢している。

〔食事調査〕

方法

- ・平日2日、休日1日の合計3日間
 食事記録と食事写真に加えて聞き取りを行った。
- ・食事記録は、食事調査表を作成し、保護者に食事時間、内容、量の記入を依頼した。
- ・食事写真は、保護者に撮影を依頼し、データで提出するよう依頼した。
- ・食事記録は、児童を通し、学級担任へ提出するよう依頼した。
- ・食事記録および食事写真で不明な点は、面談により保護者から聞き取った。

解析

- ・上記の方法から、朝食・昼食・夕食・間食に分け、栄養素等摂取量を「日本食品標準成分表（八訂）」から算出した。

1日目〔平日〕

朝食	給食	間食	夕食
			
米飯 目玉焼き ウインナー きのこ野菜炒め みそ汁(大根・ねぎ)	さくらご飯・牛乳 煮込みおでん (1/4 おかわり) 青菜の磯香あえ ヨーグルト	焼き芋 1個	米飯 豚汁 マカロニサラダ 揚げ餃子 チキンスティック 千切りキャベツ(ドレッシング)

栄養素等摂取量（1日目）

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	569	18.3	—	27.6	67.5	87	50	1.9	143	0.30	0.38	38	5.7	3.5
給食	613	26.0	—	18.0	131.5	453	126	3.3	388	0.31	0.56	35	9.1	2.9
夕食	855	25.6	—	36.5	112.1	61	57	1.3	17	0.43	0.17	27	6.5	3.1
間食	245	2.1	—	0.3	58.5	51	35	1.1	0	0.18	0.09	35	5.3	0
合計	2,282	72.0	1.31	82.4	369.6	652	268	7.6	548	1.22	1.20	135	26.6	9.5


2日目〔平日〕

朝食	給食	間食	夕食
			
雑穀米ご飯 卵焼き 食肉加工品 きゅうりと白菜の 塩昆布あえ みかん	チョコチップパン 牛乳 冬至うどん 卵のしょうゆ煮(1/2 個おかわり) ゆず白菜	クッキー 2枚	米飯 にらもやし炒め 豚肉の甘辛炒め 煮物(白菜・ねぎ・大根) みかん

栄養素等摂取量（2日目）

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	629	22.3	—	28.1	76.7	113	61	2.4	215	0.20	0.35	34	5.2	3.9
給食	623	30.1	—	23.4	77.2	330	78	2.5	370	0.54	0.79	21	4.0	3.0
夕食	831	38.1	—	35.7	95.5	109	97	2.2	124	1.40	0.46	58	7.2	4.0
間食	151	1.7	—	9.9	13.9	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1
合計	2,234	92.2	1.68	97.1	263.3	552	236	7.1	709	2.14	1.60	113	16.4	11.0

3日目〔休日〕

朝食	昼食	夕食	間食
			—
米飯 鮭の塩焼き スクランブルエッグ 千切りキャベツ (ドレッシング) みそ汁(白菜・大根・わかめ) ヨーグルト	焼きそば(玉葱) ご飯 牛丼の具	米飯 唐揚げ フライドポテト 千切りキャベツ (ドレッシング) 餃子 ポトフ(じゃがいも・にんじん・大根・しめじ・ウインナー)	なし

栄養素等摂取量(3日目)

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	721	33.1	—	26.8	92.3	236	71	1.6	201	0.24	0.40	23	5.0	3.3
昼食	641	10.7	—	21.8	98.5	13	12	0.3	0	0.04	0.02	4	2.4	4.4
夕食	978	29.7	—	45.1	114.9	33	46	0.9	127	0.16	0.10	43	8.7	4.8
間食														
合計	2,340	73.5	1.34	93.7	305.7	282	129	2.8	328	0.44	0.52	70	16.1	12.5

平日2日間の平均および休日の栄養素等摂取量 〔平日2日間の平均〕

エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
2,258	82.1	1.50	89.8	316.5	602	252	7.4	629	1.68	1.40	124	21.5	10.3

〔休日1日間の平均〕

エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
2,340	73.5	1.34	93.7	305.7	282	129	2.8	328	0.44	0.52	70	16.1	12.5

〔平日2日間・休日1日間の平均〕

エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
2,285	79.2	1.45	91.1	312.9	495	211	5.8	528	1.27	1.11	106	19.7	11.0

- 現状：**
- ・3日のうち夕食で米飯をおかわりした日はない。
 - ・平日2日間のうち、給食のおかわりは1回だった。
 - ・3日間で間食を2日食べており、平均エネルギー摂取量は132kcalであった。焼き芋やクッキー2枚と、内容や量を意識している様子が見られる。
 - ・朝食に野菜のおかずが出るようになった（3日/3日）
 - ・食事の品数を増やしたり、野菜を使ったおかずを準備したりする様子が見られる。
- 課題：**
- ・休日の食事ではカルシウム、鉄、ビタミンの摂取量が平日よりも少なく、食塩の摂取量が多い。

（８）個人評価

【成果評価（アウトカム）】

個人目標に対する評価：○

【評価基準】○個人目標を達成できた ×個人目標を達成できなかった

	アセスメント時 10月	①再アセスメント 12月	②個人目標	①－② 増減
身長（cm）	144.4	145.9	145.4	+0.5
体重（kg）	55.6	54.8	55.6	-0.8
肥満度（％）	45.8	39.6	43.0	-3.4

- ・個人目標の体重維持に対し、0.8kg減となったが、身長の伸びについても、成長曲線からも上向きに増加していることが確認できたため、正常な成長に支障がないと判断し、個人目標を達成できたという評価とした。
- ・身長が仮定した以上に伸びていたが、体重減少になった理由として、
 - ①給食のおかわりについて、おかわりをしない日が18日/34日あったこと
 - ②11月中旬頃から夕食のご飯のおかわりをしていないこと
 があり、行動計画以外にもエネルギーの摂取量が減少していたため体重の減少につながったと推測する。

【活動評価（アウトプット）】

項目	評価	内容
スクリーニング	◎	<ul style="list-style-type: none"> ・「医療機関を受診しているから、このままでよい」ではなく、医療機関を受診していても課題が改善されないことに着目し、スクリーニングすることができた。 ・今回の対象児童は兼務校の児童であったため、週1回の兼務校勤務時に指導できる人数としては適切であった。今後、兼務校で複数人の児童を対象に指導するための体制づくりができるとよい。
アセスメント 現状把握	○	<ul style="list-style-type: none"> ・初回の面談では十分に聞き取ることができなかったが、再度の面談と追加の食事調査、聞き取りによって現状を把握することができた。 ・再度の面談や調査で多くの時間を要し、保護者に負担をかけてしまった。次回以降はアセスメントシートを作成し、面談前に保護者に記入・提出してもらってから聞き取りを行う、食事調

		<p>査の方法を明確にする等、効率的に行える方法を検討する必要がある。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食事調査から栄養素等摂取量を計算するのに多くの時間を要した。保護者の負担も少なく、食事調査で必要な情報を得ることができるような食事調査表を検討したい。
アセスメント 課題の抽出	◎	<ul style="list-style-type: none"> ・期間内で改善可能な課題として、学級担任と栄養教諭が日常的に確認できる学校給食のおかわりについて、明確な課題を抽出することができた。
個人目標	◎	<ul style="list-style-type: none"> ・成長期であることから、体重維持の目標は適切だった。
栄養補給計画	△	<ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー摂取量、たんぱく質量、脂質量についての計画は根拠をもって立案できたが、その他は食事調査の平均栄養価から無理のない数値に設定した。 ・再アセスメントの結果から、体重は減少したが、エネルギー摂取量は栄養補給計画よりも多く摂取していた。 ・野菜や果物の摂取が増え、ビタミン C や食物繊維の摂取量は増加していた。 ・今回は学校給食と間食についての課題を改善する栄養補給計画だった。今後は家庭での食事内容についての課題について取り組む栄養補給計画を検討する必要がある。 ・給食のおかわりの目標はエネルギー摂取量に差が生まれないよう、汁物が副菜のどちらかに決めるとよかった。
行動計画	△	<ul style="list-style-type: none"> ・給食についての計画が「おかわり 1 回」「野菜か汁物」と 2 つの項目を一文にしてしまい、児童の理解が不十分なまま実施に入ってしまった。次からは 1 つの行動計画には 1 つの項目で立案する。 ・給食のおかわりを「野菜か汁物」どちらでもよいとしたことで計画の実施状況の確認が難しかった。 ・児童が主菜をおかわりする日もあり「野菜か汁物」の料理がわかりづらかったと思われる。献立一覧表を活用して、おかわりしてもよい料理にマーカーを引いて知らせるなど、児童が迷わずに実行できる計画にする必要があった。
栄養教育計画	△	<ul style="list-style-type: none"> ・行動計画を適切に実行できるよう、給食のおかわりのルールについての教育を入れる必要があった。 ・給食のおかわりを我慢していることや、「我慢は 12 月までだよね？」と何度も言う様子から、給食の適量についての教育や、継続的に取り組むことができるような教育が必要であった。 ・今回改善する課題や行動計画にない「朝食」についての教育を計画していた。
連携計画	◎	<ul style="list-style-type: none"> ・事前にいつ、誰が、何をするかについて、明確に検討、計画できた。 ・おかわりの管理について、担任と連携した。
個人情報の管理	◎	<ul style="list-style-type: none"> ・計画通りに管理した。
栄養教育の実施 状況	△	<p>○内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・間食のエネルギーを確認する習慣ができた。 ・行動計画では間食はエネルギー量のみを設定だったため、児童に対してはエネルギーの確認方法、保護者はそれに加えて脂質量についての教育、というように対象者に合った内容にするとよかった。 ・当初は「やせたい」と言っていた児童であるが、体重を減らすのではなく増えないことがよいということが教育できた。

		<ul style="list-style-type: none"> 給食でも家でも野菜を食べる量が増えた。 家での食事に野菜が増え、保護者の食事に対する意識の変化が見られた。 日々のチャレンジカードへの記入を保護者に依頼していたが、児童本人が記入することができるよう、教育する必要があった。 <p>○方法</p> <ul style="list-style-type: none"> 親子一緒に指導したことは、その場で対象児童と保護者が話し合うこともでき、効果的だった。
モニタリングの実施状況	◎	<ul style="list-style-type: none"> 毎週水曜日にチャレンジカードと身体測定結果の確認をし、児童の気持ちを聞き取りながら実施できた。 児童は毎週の身体測定とチャレンジカードの提出を忘れることなく、継続的に取り組むことができた。 最後の1週間で身長が7mm伸びており、それまでは身長が変わっていなかったことから計測誤差があった可能性がある。身長は毎週計測しなくてもよかった。
連携計画の実施状況	◎	<ul style="list-style-type: none"> こまめに連絡を取り合い、スムーズな情報共有ができ適切に行えた。 児童のみの力で行動計画を実行・継続する子が難しいため、給食のおかわりについては学級担任、間食の喫食量については保護者がサポートし、行動計画の実行率を高めるように連携することができた。
再アセスメント	◎	<ul style="list-style-type: none"> アセスメントと同項目で実施した。 食事調査の食事写真の提出について、保護者の負担を考え方法を改善して実施することができた。

評価基準 ◎適切に実施できた

○実施できた

△実施したが成果が不十分だった

×実施できなかった

※〔栄養補給計画と再アセスメントの比較〕

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/総体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
栄養補給計画①	2,215	75	1.35	85	280	560	200	6.5	550	0.90	1.20	70	13以上	10.0
再アセスメント12月②	2,285	79.2	1.45	91.1	312.9	495	211	5.8	528	1.27	1.11	106	19.7	11.0
①－②増減	-70	-4.2	-0.10	-6.1	-32.9	65	-11	0.7	22	-0.37	0.09	-36	-6.7	-1.0

Ⅱ 栄養教諭の配置環境

調理場方式：単独調理場

栄養教諭数：1人