

## 中等度肥満への個別的な相談指導（3学年）

小学校

### 食べることが大好きで、満腹になるまで食べてしまう児童に対し、保護者と学級担任の協力で肥満を改善へ

（1）対象者の抽出・決定

肥満度30%以上の中等度肥満で保護者と本人から「すくすく健康相談」への参加希望があった児童

（2）目的・期間

肥満の改善 10月～12月（2ヶ月間）

（3）アセスメント

家庭ではエネルギー量の高い食事をしているが、野菜をあまり食べていない

給食では毎回1～3品のおかわりをし、おかわり分で約150kcalを摂取

（4）個人目標の設定

体重維持（身長伸びによる体重増加+1.1kgを確保した体重維持）

（5）相談指導計画

-35kcal/日の栄養補給計画のもと、家庭の食事は保護者、給食は担任の協力を得て実施

毎週月曜日の身体測定と個別相談指導及び全体指導として学級活動で教育を実施

（6）相談指導の実施

毎週月曜日に身体計測を行う際に 取り組み状況の聞き取りとアドバイスを行う

チャレンジカードにより行動目標を確認（実施状況、体重の記録）

担任は給食のおかわりを調整し、記録

（7）再アセスメント

家庭では毎食、野菜のおかずが用意され食べるようになった

給食のおかわりを本人の意思で1品にすることは難しかったが、担任により配食量の調整ができた

（8）個人評価

・個人目標の達成はできなかった

・肥満度は低下

## I 具体的な指導手順・取組・指導内容

### (1) 対象者の抽出・決定

#### 【スクリーニング条件】

9月の身体計測の結果から、肥満度30%以上の児童（31名）	▶	「元気すくすく健康相談」（個別的相談指導）の希望調査に本人と保護者が参加を希望した児童（12名）	▶	① 本人に意欲があること ② 保護者が協力的であること ③ 担任が協力的であること（1名）
-------------------------------	---	--	---	---

#### 使用したスクリーニングシート

	学年	性別	身長	体重	肥満度	本人の意思	保護者の協力	担任の協力	特記
1	6年	女	136.3	47.6	55.5	○	△	○	R5に参加あり
2	5年	男	141.4	51.1	42.5	×	○	○	
3	5年	男	130.4	37.8	37	○	×	○	
4	5年	男	123.4	29.9	33.9	○	×	○	
5	5年	女	150.7	56	33.6	○	×	○	
6	4年	女	143.7	49.4	34.6	○	×	○	
7	4年	女	132.8	40.7	37.5	○	△	○	R5に参加あり
8	4年	男	132.6	44.5	49.8	○	×	○	
9	3年	男	130.1	39.9	41.4	△	○	○	保護者から本人に声がけしてほしいとの要望あり
10	3年	男	139.7	46.9	35.6	○	○	◎	
11	2年	男	124.9	33.8	34.1	○	×	○	
12	3年	男	133.2	39.3	30.8	○	○	○	R5に参加 10月に申し込み有り

### (2) 目的・期間

【目的】肥満の改善

【期間】令和6年10月～12月（2ヶ月間）

【対象者】中等度肥満の小学3年生の児童

### (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〕

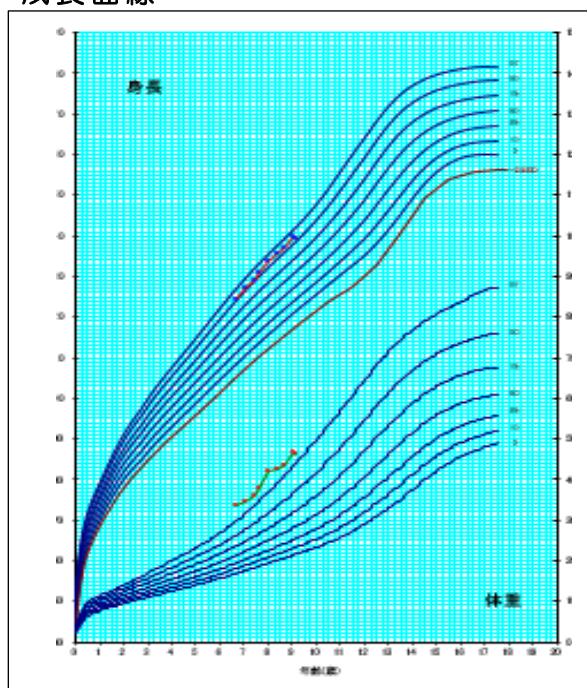
10月21日現在 身長 139.3cm 体重 47.4kg 肥満度 38.2%（中等度肥満）

現状：成長曲線で確認すると、身長はやや上向きを示しているが、95～97パーセンタイルの成長曲線を示している。体重は97パーセンタイル以上で上向きに推移している。

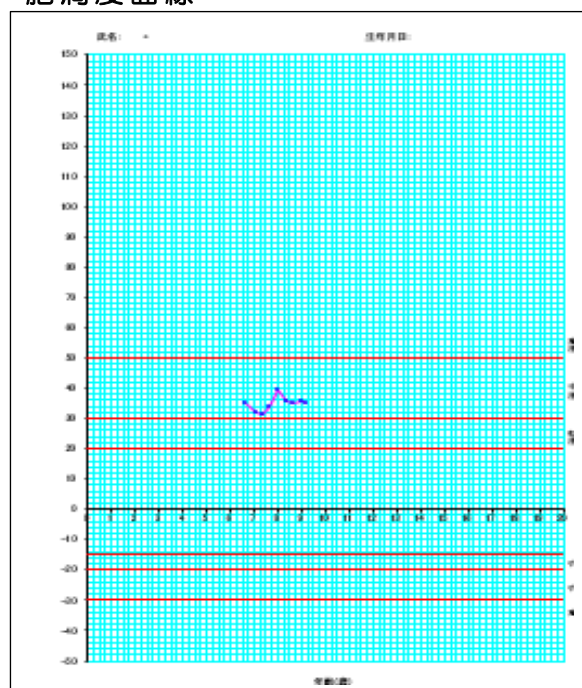
4月→9月（5ヶ月）で身長+2.9cm、体重+3.5kg

課題：1年生から中等度肥満である。

成長曲線



肥満度曲線



	1 年生			2年生			3 年生			
	R4.4	R4.9	R5.1	R5.4	R5.9	R6.1	R6.4	R6.9	R6.10.11	R6.10.21
身長(cm)	124.3	127.1	129.0	130.8	133.6	135.7	136.8	139.7	139.5	139.3
体重(kg)	33.6	34.7	35.9	37.7	42.2	42.7	43.4	46.9	46.5	47.4
肥満度(%)	34.8	31.8	31.5	33.6	39.3	35.4	34.9	35.6	35.0	38.2

## 〔体調〕

現状：本人からの体調不良等の訴えは無い。医療機関への受診・既往歴なし  
課題：なし

## 〔生活・運動〕

現状：生活リズム 起床時刻 6:30、就寝時刻 22:00  
通学方法(時間) 登校：徒歩(15分)、下校：車  
休み時間の様子 外でドッジボールなどをして遊ぶ  
放課後の過ごし方 校内の学童保育で 18 時 30 分頃まで過ごす  
宿題をしてから野球(キャッチボール)やドッジボールなどをする  
帰宅後の過ごし方 平日は 1 時間ゲームをする  
休日の過ごし方 4 時間位ゲームをする  
公園でボール遊びをすることもある  
家庭で運動する習慣はあまりない

課題：運動習慣がほとんどない

(登校は徒歩 15 分、下校は保護者の車で帰宅。学校や学童保育では運動する機会があるが、休日はあまりない。)

## 〔食事・食生活〕

現状：朝食 毎日食べる。平日・休日とも 7:00


夕食 18:30 20～30 分間で食べる  
 間食 学童保育で2種類のおやつが配られるが、食べずに持ち帰っている  
 外食 月5回以上、休日前に行くことが多い。大人一人前を食べる  
 対象者の食嗜好 好き嫌いはないが、野菜は好んで食べない  
 満腹になるまでおかわりをする  
 飲み物 普段はお茶を飲む。祖父と外出時にスポーツドリンクや清涼飲料水を買ってもらって飲むことがある。  
 給食の様子（担任への聞き取り）  
 食べることが大好きだと感じる  
 毎日1～3品のおかわりをする（牛乳を2本飲むこともある）  
 おかわりは担任が少なめに配食している  
 栄養教諭との面談後、おかわりすることを躊躇する様子がある

課題：外食で大人一人前を食べることから、必要量以上の栄養摂取をしている可能性がある

### 〔食事記録〕

- ・平日2日、休日1日の合計3日間 写真法（一部）、食事記録法
- ・給食5日間 食事記録法




### 食事記録結果 1日目〔平日〕

朝食	ごはん(中くらい茶碗半分 80g) 炒り卵(たまご 1/2 個分) ハンバーグ半分 牛乳コップ 1 杯(180ml)
給食	スパゲティミートソース（おかわり） 牛乳（2本） じゃこのカムカムサラダ 
夕食	ご飯（中くらいの茶わん 1 杯 200g） 鶏もも肉塩コショウ焼き 100g 豆腐 150g シシャモ 2 匹マヨネーズ付き チーズ揚げ4こ（餃子の皮にチーズを巻いて揚げたもの） 麦茶

### 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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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
朝食	480	23.2	21.9	53.8	242	47	1.7	137	0.3	0.53	3	2.4	1
給食	826	39.4	33.9	105	568	148	2.5	275	0.68	0.90	23	9.6	3.0
夕食	984	38.1	50.6	78	265	230	3.1	82	0.29	0.33	3	4.4	4.8
合計	2290	100.7	106.4	237	1075	425	7.3	494	1.27	1.77	29	16.4	8.8


## 2日目〔平日〕

<b>朝食</b> 	ごはん（中くらい茶碗半分 80g） 炒り卵（たまご 1/2 個分） ウィンナー2本 牛乳コップ 1/2 杯(100ml)
<b>給食</b> 	ちらし寿司（おかわり） 牛乳 大学芋（おかわり） ささみの葛うちわ（おかわり）
<b>夕食</b> 	ご飯（中位の茶碗 1 杯 200g） 野菜炒め（豚肉 にんじん もやし アスパラ） 豚汁（にんじん 大根 ねぎ 油揚げ しいたけ ごぼう えのきたけ とうふ） えびとブロッコリーの甘煮 麦茶

## 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B1	ビタミンB2	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
朝食	402	14.4	21.4	43	133	26	0.9	93	0.22	0.33	14	1.5	1.0
給食	692	28.8	22.4	98	362	85	2.6	274	0.58	0.56	28	4.1	2.6
夕食	600	37.9	16.0	82	100	111	2.5	116	0.87	0.34	36	6.1	4.4
合計	1694	81.0	59.8	224	595	221	6.0	483	1.67	1.23	78	11.7	8.0

## 3日目〔休日〕

<b>朝食</b>	ピザトースト(食パン 6 枚切り ピザソース・ハム・チーズ) 牛乳コップ 1 杯(180ml)
<b>昼食</b>	明太パスタ（めんたいこ・のり） フライドポテト 牛乳コップ 1 杯(180ml)
<b>夕食</b> 	ご飯（中位の茶碗 1 杯 200g） みそ汁（大根 にんじん 油揚げ） とんかつ（ロース肉）・ソース・千切りキャベツ 豆腐 150g
<b>間食</b>	クッキー2 枚

## 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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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
朝食	376	19.9	17.6	39.4	338	37	0.5	119	0.26	0.4	7	2.5	2.2
昼食	612	27.3	15.8	98.7	230	98	2.5	145	0.43	0.47	37	8.9	2.9
夕食	1040	46.1	58.6	89.3	167	150	3.2	11	1.29	0.34	19	6.5	2.0
間食	103	1.0	5.9	12.4	5	1	0.1	5.0	0.01	0.01	0.0	0.2	0.0
合計	2131	94.3	97.9	239.8	740	286	6.3	280	1.99	1.22	63	18.1	7.1

給食5日間（連続した5日間）＊赤字おかわりしたもの

1日目	ご飯 牛乳（2本） さばの塩焼き 切り干し大根の煮付け キャベツのみそしる
2日目	スパゲティミートソース（おかわり）牛乳（2本） じゃこのカムカムサラダ
3日目	菜飯 牛乳 じゃがいもの南蛮煮 チキンと春雨の中華和え
4日目	丸パン 牛乳 ハンバーグアップルソースかけ（おかわり） ハニーマスタードサラダ ミネストローネ
5日目	ちらし寿司（おかわり） 牛乳 大学芋（おかわり） ささみの葛うちわ（おかわり）

給食の栄養等摂取量 ※欄…おかわりによる摂取量（5日中4日おかわり）

	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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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
1日目	703	37.3	30.0	79.6	557	114	2.7	254	0.58	1.00	15	3.4	2.7
2日目	826	39.4	33.9	104.7	568	148	2.5	275	0.68	0.90	23	9.6	3.0
3日目	607	23.4	20.3	90.1	315	83	2.0	230	0.62	0.52	33	8.9	2.0
4日目	715	31.7	30.7	83.7	681	259	10.3	193	0.46	0.51	29	12.3	3.3
5日目	692	28.8	22.4	98.5	362	111	2.6	274	0.58	0.56	28	4.1	2.6
平均	709	32.1	27.5	91.3	496	143	4.0	245	0.58	0.70	26	7.7	2.7
※	151	7.1	7.3	15.9	169	42	1.4	51	0.11	0.19	3	1.4	0.5

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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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
1992	90.9	83.1	231	835	271	6.7	489	1.47	1.5	54	14.1	8.4

〔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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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
2131	94.3	97.9	240	740	282	6.3	280	1.99	1.22	63	18.1	7.1

〔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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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
2038	92.0	88.0	233	803	274	6.5	419	1.64	1.40	57	15.4	7.9



〔給食 5 日間の平均〕＊下段…おかわりによる摂取量（5 日中 4 日おかわり）

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 <sub>1</sub>	ビタミン B <sub>2</sub>	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
709	32.1	27.5	91.3	496	143	4.0	245	0.58	0.70	26	7.7	2.7
151	7.1	7.3	15.9	169	42	1.4	51	0.11	0.19	3	1.4	0.5

課題：

- ① 給食のおかわりによるエネルギー摂取量が多い。…+151kcal/日
- ② 家庭の食事に野菜のおかずが少ない。
  - ・食事調査の3日間は朝食に野菜のおかずがなかった。
  - ・食事調査の平日の夕食で野菜の全くない日が1日あった。
- ③ 朝食の摂取量が少ない。…1日のエネルギー摂取量の1/4程度
- ④ 普段は夕食のご飯は1～2杯食べる。
- ⑤ 普段は夕食に牛乳をコップ1杯飲んでいる。
- ⑥ 夕食の脂質、たんぱく質の摂取量が多い。
  - ・夕食のPFCエネルギー比 P:18% F:43% C:39%  
(目標量 P:13～20% F:20～30% C:50～65%)
  - ・1日の体重 kg 当たりのたんぱく質摂取量=1.94g (摂取推奨量 0.95g/体重 1kg)

〔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	給食のおかわりによるエネルギー摂取量が多い
②	家庭の食事に野菜のおかずが少ない

(4) 個人目標の設定

【目標】 体重維持 (体重 48.5kg)

＊身長伸びによる体重増加+1.1kg を確保した体重維持

【期間】 2 か月間 (10 月～12 月)

(5) 相談指導計画

【栄養補給計画】 －35kcal / 日

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 <sub>1</sub>	ビタミン B <sub>2</sub>	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
2003	65.1 ～100.1	44.5 ～66.7	230	721	268	602	430	1.63	1.33	69	16.4	8.2

## 【根 拠】

介入なしの場合、成長曲線から2ヶ月後は、身長 140.5cm、体重 48.8kg（肥満度 38.7%）と予測。増加する体重 1.4kg のうち、身長 1.2 cmの伸びによる体重増加量 1.1 kgを確保した体重維持（48.5kg）にするため、エネルギーは（48.8kg-48.5kg）×7,000kcal÷60 日=35 kcal/日を減らすことにする。

## 【栄養補給計画実現のための方法案】

対象児童は食べることが大好きで自らの意思で食べる量を減らすことは、難しいと考えられるため、周囲のサポートを得て行う計画を立案する

①	給食のおかわりは1品のみにする ・野菜のおかずは1人分の1/2までの量にする（-109kcal） ・野菜のおかず以外は1人分の1/4までの量にする（-99kcal）
②	毎食（朝食と休日の昼食）野菜のおかずを食べる（+27kcal/食）

## 「②毎食、野菜のおかずを食べる」についての考え方

アセスメントから

- ・朝食では野菜を毎食食べていないことから必ず毎日食べてほしいため  $+27\text{kcal} \times 7\text{日}$
- ・休日の昼も野菜を意識して食べてほしいため  $+27\text{kcal} \times 2\text{日}$
- ・夕食では野菜を食べているため、ここではカウントせず、保護者が意識的に野菜のおかずを用意するよう目標に入れることとする。

## ①・②を行うことで

※おかわりが野菜のおかずの場合

$$-109\text{kcal} \times 5\text{日} + +27\text{kcal} \times 7\text{日} + +27\text{kcal} \times 2\text{日} = -545\text{kcal} + 243\text{kcal} = -302\text{kcal}$$

$$-302\text{kcal} \div 7\text{日} = -43\text{kcal/日}$$

※おかわりが野菜のおかず以外の場合

$$-99\text{kcal} \times 5\text{日} + +27\text{kcal} \times 7\text{日} + +27\text{kcal} \times 2\text{日} = -495\text{kcal} + 243\text{kcal} = -252\text{kcal}$$

$$-252\text{kcal} \div 7\text{日} = -36\text{kcal}$$

## 【行動計画】

### 〔児童〕

①	給食のおかわりは、1品のみにする
②	毎食、野菜のおかずを食べる
③	毎日、体重を量ってチャレンジカードに記録する

### 〔保護者〕

②	毎食、野菜料理を用意する
③	毎日、チャレンジカードの記入をサポートする



〔学級担任〕

①	<p>対象児の給食のおかわりをサポートし、おかわりの状況をチェックカードに記録する</p> <p>内容：・1日1品のみを配食する</p> <p>・野菜のおかずは1人分の1/2までの量にする</p> <p>・野菜のおかず以外は1人分の1/4までの量にする</p>
---	--

【栄養教育計画】

時期	場所	対象	方法	内容	担当
9月	紙面	児童 保護者	紙面	生活習慣振り返りシート（群馬県教委「小中学校における生活習慣病予防対策基本方針」）配付	栄養教諭
10月	保健室	児童	面談	身体測定 行動目標、チャレンジカードの書き方を確認	栄養教諭 養護教諭
	保健室	保護者	面談	生活習慣振り返りシートの回答内容について聞き取り 同意書の確認・食事調査の依頼	栄養教諭 養護教諭
			紙面	行動目標の資料を配布	栄養教諭
毎週月曜日	保健室	児童	面談 身体計測	給食のおかわり 家庭の食事の様子を確認	栄養教諭 養護教諭
11月	教室	3年 全児童	集団指導 授業参観	学級活動「あさごはんで3つのスイッチ元気 パワーオン」 ねらい：朝ご飯が頭・体・おなかの活動エネルギーになることを確認し、望ましい朝ご飯について考え、実践を促す。	担任 栄養教諭
	保健室	保護者	面談(電話 に変更)	取組状況の確認 1回目の食事調査結果について 2回目の食事調査の依頼	栄養教諭 養護教諭

【連携についての計画】

管理職	取組全体の総括 関係機関との連絡調整 取組への助言（必要時）
-----	--------------------------------

栄養教諭	学校生活での児童の様子を把握	給食時間	職員会議用提案資料の作成 児童の抽出 課題の洗い出し 取組計画作成 保護者面談の連絡・調整	9月の職員会議へ提案 児童・保護者の面談の実施 チャレンジカードの確認 (週1回) 配付資料の作成(随時)
養護教諭		学校生活	健康観察(随時) 身体測定(対象児週1回)	
学級担任		常時	給食指導(毎日) おかわりの記録・サポート(毎日)	
保護者			行動目標への取組(毎日) チャレンジカードのサポート(毎日)	

## (6) 相談指導の実施

### 【実施事項・指導媒体】

- 毎週月曜日、放課後に保健室で身体測定、面談を実施

### 1. 行動計画の実施状況の確認

#### チェックカードによる行動計画の確認

児童のチェックカード		年 組 名 前									
		めあて									
		給食のおかわりは1品だけにする		野菜のおかずを食べた		おかわりしたものを おかわりしなかった		おかわりしたものを おかわりしなかった		きょうのきもちに 〇をつけよう	
月	日	おかわりした品	おかわりしなかった品	野菜のおかず	野菜のおかず	おかわりした品	おかわりしなかった品	おかわりした品	おかわりしなかった品	きょうのきもち	感想
11月	18日	おかわりした品	おかわりしなかった品	野菜のおかず	野菜のおかず	おかわりした品	おかわりしなかった品	おかわりした品	おかわりしなかった品	きょうのきもち	感想
11月	19日	おかわりした品	おかわりしなかった品	野菜のおかず	野菜のおかず	おかわりした品	おかわりしなかった品	おかわりした品	おかわりしなかった品	きょうのきもち	感想
11月	20日	おかわりした品	おかわりしなかった品	野菜のおかず	野菜のおかず	おかわりした品	おかわりしなかった品	おかわりした品	おかわりしなかった品	きょうのきもち	感想
11月	21日	おかわりした品	おかわりしなかった品	野菜のおかず	野菜のおかず	おかわりした品	おかわりしなかった品	おかわりした品	おかわりしなかった品	きょうのきもち	感想
11月	22日	おかわりした品	おかわりしなかった品	野菜のおかず	野菜のおかず	おかわりした品	おかわりしなかった品	おかわりした品	おかわりしなかった品	きょうのきもち	感想
11月	23日	おかわりした品	おかわりしなかった品	野菜のおかず	野菜のおかず	おかわりした品	おかわりしなかった品	おかわりした品	おかわりしなかった品	きょうのきもち	感想
11月	24日	おかわりした品	おかわりしなかった品	野菜のおかず	野菜のおかず	おかわりした品	おかわりしなかった品	おかわりした品	おかわりしなかった品	きょうのきもち	感想

\* 児童のチェックカード

日	献立	おかわり		備
		しなかった	した (量: 1人分の1/2)	
18日	ミルクパン 牛乳 スパゲティナポリタン 大根とツナのサラダ	✓	1/2	
19日	ちらし寿司 牛乳 金時豆の甘露煮 ささみの鶏うちね	✓	1/4	
20日	レーズンきなこ蒸しパン 牛乳 ソース焼きそば 茎わかめと豆腐のスープ	✓	1/4	
21日	麦ご飯 牛乳 揚げカレー ツナコーンサラダ	✓	1/4	
22日	ソースかつ丼 ジョア	✓	1/4	

\* 担任のチェックカード

保護者へ児童の行動目標を知らせるために渡した資料→

児童が選んだ目標

児童は「食事では、野菜のおかずを必ず食べる」のみを選んだが、児童が選ばなかったものについても説明を加えた。

元気よくく がんばりよう

食事では、野菜のおかずを必ず食べる。

野菜は体の調子をととのえる働きのあるビタミンやミネラル、食物せんいが含まれています。さらにエネルギーがたく、おみごとにもあります。

給食は、学年ごとに1食分の栄養量を計算しているため、食べ過ぎるとエネルギーを取り過ぎることもあります。

かたまりのおかずは、お茶か水にする。

ごはんは、1杯にする。

お茶は、お茶か水にする。

ごはんは、1杯にする。

## 2. 栄養教育計画の実施状況

### 学級活動「あさごはんで3つのスイッチ元気パワーオン」

実施日：11月18日（授業参観）

対象：全体指導（3年生全員）

内容：朝ご飯が頭・体・おなかの活動エネルギーになることを確認し、望ましい朝ご飯について考え、実践を促すことをねらいとし、親子で朝ごはんの食事の組み合わせを考える活動を取り入れた。

### 【モニタリング状況】

#### ・チェックカードによる行動の確認

50日間の取組状況＊給食のあった日 34日

（インフルエンザのため1週間取り組み休止）

#### 【児童】

- ・給食のおかわりは1品のみにする・・・6日／34日  
（本人の記録と担任の記録に違いがあるため、担任の記録をカウントした。）
- ・毎食、野菜のおかずを食べる・・・47日／50日
- ・毎日体重をはかり、チャレンジカードに記録する・・・50日／50日

#### 【保護者】

- ・毎食、野菜料理を用意する・・・47日／50日
- ・毎日チャレンジカードの記入をサポートする・・・50日／50日

#### 【担任】

- ・給食のおかわりをサポートする
  - ＊おかわりの状況をチェックカードに記録する・・・34日／34日
  - ＊決めたルールで、おかわりを配食す・・・2日／34日

### ・学級活動のワークシートの意見・感想

3年学級活動「朝ごはんで3つのスイッチ元気パワーオン」  
3年 組 名前（ ）

★3つのスイッチは

おなか スイッチ	体 スイッチ	おなか スイッチ
ごはん パン めん	さかな にく だまご とうふ ぎゅうにゅう	やさしいくだもの きのこ

3つのスイッチを入れるには、あと、なにを食べればいいのか

牛乳	生卵
----	----

○きょうの学習をして、わかったことや自分に生活に役立てたいことを書きましょ。

黄色赤みどりを食べたから元気になった。

○おうちのひとから

3つのスイッチの食べ物を朝ごはんによいし、しっかり食べられるようにしたい。  
それにともない、早ね早おきもできるようにする。

親子で3つのスイッチを入れる組み合わせを考えた。

#### 児童のふり返り

黄色、赤、みどりを食べたほうがいとわかった。

#### 保護者の感想

3つのスイッチの食べ物を朝ごはんによいし、しっかり食べられるようにしたい。  
それにともない、早ね早おきもできるようにする。

・おかわりの状況について

10/29～12/24のおかわり分の平均摂取量

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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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
84	3.4	2.4	12.7	25	13	0.3	30	0.08	0.05	4	1.1	0.4

・身体測定経過（抜粋・毎週月曜日の放課後に計測）

測定日	身長（cm）	体重（kg）	肥満度（％）	備考
R6.9.4	139.7	46.9	35.6	2学期の身体測定
R6.10.21	139.3	47.4	38.2	
R6.11.5	140.7	46.7	32.4	
R6.12.3	140.2	47.5	36.0	
R6.12.9	140.2	47.6	36.3	
R6.12.16	140.7	47.3	34.1	給食前に計測・発熱により早退 *12/17（火）～20（金） インフルエンザによる欠席
R6.12.24	140.2	45.4	30.0	

\*身長の増減については多少の誤差が見られる。

【個人情報の管理】

- ・本件のデータ等は栄養教諭のパソコンのみ使用
- ・個人情報の取り扱いについて保護者に同意書で承認を得た。

（7）再アセスメント

※12月24日に再アセスメント予定だったが、その前の週にインフルエンザに罹患したため、計画の実行ができなくなった。  
そのため、その前の週の12月9日までの内容で再アセスメントを行うこととした。

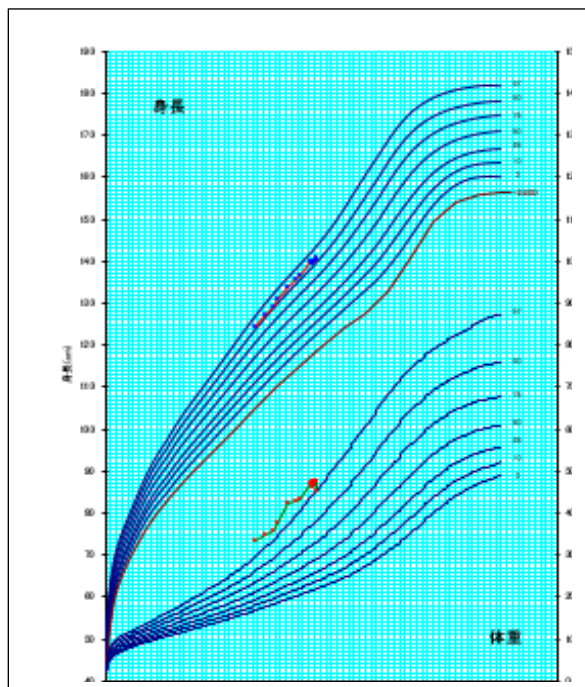
〔身体状況〕

12月9日 身長 140.2 cm 体重 47.6kg 肥満度 36.3%（中等度肥満）

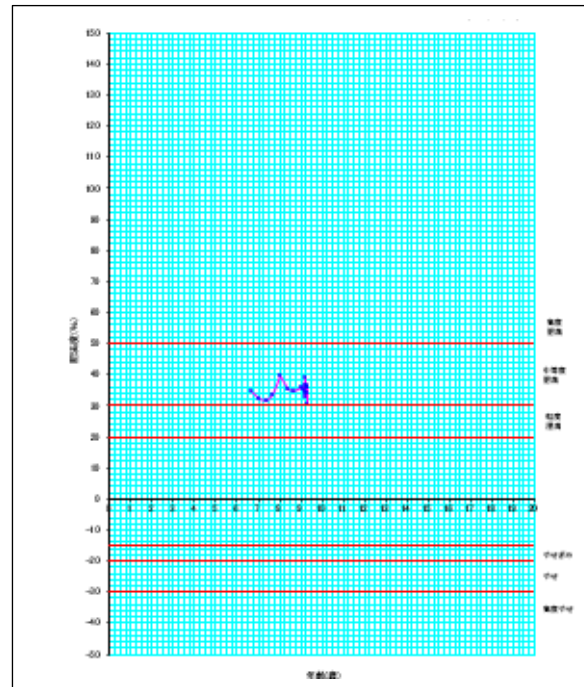
現状：中等度肥満

課題：特になし

成長曲線



肥満度曲線



〔生活・運動〕

現状：取組前から変化なし  
課題：運動習慣はほとんどない

〔食事・食生活〕 ※変化があったことのみを記載

現状：飲み物にお茶を選ぶようになった。  
今までより野菜を食べるようになった。家庭のおかわりは野菜のおかずを選ぶようになった。  
給食のおかわりでは、迷いながらもほぼ毎日手を挙げています。  
課題：早食いの傾向がある。（12月に実施した保護者のアンケートより）

〔食事記録〕

・平日2日、休日1日の合計3日間 食事記録法

1日目〔平日〕

朝食	ごはん（中くらいの茶碗半分 100g） 卵焼き（2個） ウィンナー（2本） みそ汁（とうふ なめこ ねぎ）
給食	オニオンライス（おかわり 1/4） 牛乳 チキンのクリーム煮（おかわり 1/4） かぼちゃサラダ
夕食	ご飯（中位の茶碗 1杯 200g） 鶏肉の唐揚げ（5個） みそ汁（とうふ なめこ ねぎ）＊朝と同じもの
間食	学童保育おやつ（ミニアメリカンドッグ・果汁グミ）

## 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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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
朝食	502	16.5	17.3	74.7	50	37	1.7	85	0.22	0.24	12	3.6	2.3
給食	634	25.1	22.9	85.8	330	66	1.0	213	0.57	0.55	11	2.3	2.2
夕食	608	24.6	21.4	82.2	31	52	1.4	42	0.18	0.21	4	3.8	1.9
間食	110	2.4	12.8	9.2	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
合計	1854	68.6	74.4	251.9	411	155	4.1	340	0.97	1.00	27	9.7	6.7

## 2日目〔平日〕

朝食	ご飯 ウィンナー2本 炒り卵（1/2個） けんちん汁
昼食	パーカーハウス 鶏肉のコーンフ레이크焼き フレンチサラダ 白菜とソーセージのスープ 牛乳
夕食	うどん 天ぷら（ちくわ かぼちゃ）
間食	学童おやつ（チロルチョコ 12g ビスコ 20.6g）

## 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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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
朝食	292	12.0	16.1	28.1	35	23	1.1	91	0.15	0.21	13	1.5	1.7
給食	615	32.7	26.9	65.8	390	97	1.6	204	0.38	0.60	40	4.3	3.0
夕食	619	62.8	24.0	85.7	41	37	1.7	57	0.12	0.17	7	4.5	2.6
間食	102	1.1	6.0	11.2	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
合計	1628	62.8	73.0	191	466	157	4.4	352	0.65	0.98	60	10.3	7.3

## 3日目〔休日〕

朝食	ピザトースト（食パン6枚切）（ピザソース・ハム・チーズ） 牛乳コップ1杯（180ml）
昼食	ちゃんぽん（麺 キャベツ もやし にんじん さつま揚げ） ギョウザ 2個
夕食	ご飯（中位の茶碗1杯 200g） さばの塩焼き（1/2切） マカロニサラダ（マカロニ ハム） 豚汁（豚肉 とうふ 油揚げ ちくわ さつまあげ ごぼう ねぎ にんじん 大根 こんにゃく）
間食	ロールケーキ

## 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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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
朝食	382	20.1	17.8	38.9	352	41	0.6	141	0.28	0.43	7	2.7	2.2

昼食	439	20.1	8.3	76.5	87	43	9.1	86	0.20	0.12	15	8.1	2.5
夕食	704	44.2	23.4	84.7	88	89	12.9	10558	0.58	3.31	28	5.8	2.8
間食	127	2.8	6.1	16.9	2	1	0	25	0.02	0.06	0	0.2	0
合計	1652	87.2	55.6	217.0	529	174	22.6	10810	1.08	3.92	50	16.8	7.5

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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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
1741	65.7	73.7	221	438	156	4.3	341	0.81	0.99	43	10.3	7.0

〔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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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
1652	87.2	55.6	217.0	529	174	22.6	10810	1.08	3.92	50	16.8	7.5

〔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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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
1711	72.8	67.7	220	469	162	10.4	3834	0.90	1.97	46	12.3	7.2

現状：毎食、野菜の料理が用意されるようになった。  
食事調査の日には間食に学童保育で出されたおやつを食べている。

課題：朝食の摂取量が少ない。

(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 ◎個人目標達成 ○体重減 △体重増

	アセスメント時	個人目標	再アセスメント時		評価
体重	47.4 kg	48.5 kg (+1.1kgを含む現状維持)	47.6 kg (+0.2kg)	-0.9 kg	○

- ・取組期間の最終週、インフルエンザ罹患のため、その前の週の体重で再アセスメントした。
- ・取組期間内において、体重は46.3kg～47.6kgと1.3kgの範囲で増減があった。
- ・身長、体重とも身長の伸び分を加味した体重維持の個人目標にはならなかったが、結果として肥満度はさがった。
- ・体重が増えなかった要因として、身長の伸びが0.9cmで、予想していた+1.2cmにならなかったことや、担任のサポートにより、量の調整ができたこと、保護者がほぼ毎食野菜のおかずを用意し、食べられていたことなどが考えられる。



## 行動計画達成状況

	行動計画	達成状況 (実施率)	評価
児童	①給食のおかわりは、1品のみにする	17.6% (6/34)	△
	②毎食野菜のおかずを食べる	94.0% (47/50)	◎
	㊦ 毎日体重をはかってチャレンジカードに記録する	100% (50/50)	◎
保護者	②毎食、野菜料理を用意する	94.0% (47/50)	◎
	㊦ 毎日、チャレンジカードの記入をサポートする	100% (50/50)	◎
担任	①給食のおかわりをサポートする ・量を調整しておかわりを配食する	94.0% (32/34)	◎
	①給食のおかわりをサポートする ・おかわりの状況をチェックカードに記録する	100% (34/34)	◎

評価基準 ◎90%以上 ○50～89% △49%以下

- ・児童自らの意思でおかわりを1品にすることは難しかった。
- ・担任のサポートにより、給食のおかわりの量の調整ができた。
- ・保護者の協力もあり、チェックカードは毎日記録できていた。

## 【活動評価（アウトプット）】 栄養補給計画の評価

	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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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
10月	2038	92.0	88.0	233	803	274	6.5	419	1.64	1.40	57	15.4	7.9
12月	1711	72.8	67.7	220	469	162	10.4	3834	0.90	1.97	46	12.3	7.2

## 給食のおかわりによる摂取量の比較 前 10/7～11 後 10/29～12/24

	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 <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	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
前	151	7.1	7.3	15.9	169	42	1.4	51	0.11	0.19	3	1.4	0.5
後	84	3.4	2.4	12.7	25	13	0.3	30	0.08	0.05	4	1.1	0.4
比較	-67	-3.7	-4.9	-3.2	-144	-29	-1.3	-21	-0.03	-0.14	1	-0.3	-0.1

①	本人の意思によるおかわりの自制	△ 本人の意思でおかわりを1品にすることは難しかった。
①	担任によるおかわりの調整	○ おかわり分を担任が毎回調整して配食したため、食べ過ぎをコントロールすることができた。

②	毎食野菜のおかずを食べる	◎ 保護者の尽力により、ほぼ毎日食べることができた。
---	--------------	----------------------------

評価基準（実施率に対する評価      ◎90%以上    ○50～89%    △49%以下）

- ・2回目の食事調査は記録法（写真なし）のため、精度が低い。
- ・12月にビタミンAの摂取量が非常に多いのは、豚レバーのメニューがあったためである。
- ・取り組み前の聞き取りで、野菜は好んで食べていなかったが、行動目標で「毎食、野菜のおかずを食べる」を選び、保護者の尽力により、野菜のおかずをほぼ毎食食べることができたことで、意識して野菜を食べるようになっている。
- ・さらにおかわり分で野菜のおかずを食べるようになったことにより、ご飯1杯の量が週1～2回程度、少なくなることがあるなどのことから、摂取エネルギー量、たんぱく質量、脂質量が減ったと考えられる。
- ・実施後のアンケートの保護者の記述が、行動目標決定時に渡した資料に基づく内容であったことから、児童が選ばなかった目標（飲み物はお茶にする、ご飯は1杯にするなど）についても、資料の内容を意識していたのではないかと推測する。

#### マネジメントの各項目の評価

項目		評価	
スクリーニング	スクリーニング条件は適切だったか	○	・教育内容や行動計画の理解や実校を考えると高学年に絞ってもよかった
	抽出人数は適切だったか	◎	・適切だった
アセスメント	アセスメント項目は十分だったか	◎	・十分だった 県教委の資料を活用した
	課題の抽出は明確だったか	△	・食事調査の読み取りや生活習慣振り返りシートについての聞き取りなどに不足があった
個人目標の設定	目標の設定は適切だったか。	◎	・適切だった
相談指導の計画	栄養補給計画は適切だったか	◎	・適切だった ・野菜料理を食べる行動計画としたことでビタミンC、食物繊維の摂取量が増える計画となった
	行動計画の設定は適切だったか	△	・児童本人の意思で肥満改善を促す計画が設定できなかった
	栄養教育計画は適切だったか	△	・児童に対し、ねらいを絞った計画の立案が十分にできなかった
	連携計画は適切だったか	○	・適切だった
計画の実施状況	栄養教育は適切に実施できたか	△	・児童に対し、ねらいを絞った教育ができなかった
		◎	・課題を取り上げた集団指導（学級活動）を行った

		△	<ul style="list-style-type: none"> <li>・予定していた2回目の保護者の面談ができなくなり、書面のやりとりに変更したため、伝えられなかったことがある</li> </ul>
	モニタリングは適切に実施できたか	○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレンジカードは行動計画の実施状況の確認がしやすかった</li> <li>・保護者が児童の行動計画のサポートをすることで、保護者の意識や行動をかえるきっかけとなった</li> </ul>
個別的な相談指導に要した時間等		○	<ul style="list-style-type: none"> <li>・個別指導用の資料作成・準備等の時間 35 時間 (2,100 分)</li> <li>・関係職員（養護教諭・担任）との情報交換 20 分/週あたり×7 週＝140 分</li> <li>・面談に要した時間 保護者 30 分×1 回＝30 分 児童 10 分×7 回＝70 分</li> <li>・電話した時間 保護者 5 分×2 回＝10 分 合計 2,310 分（＝38 時間 30 分）</li> <li>・スクリーニングとアセスメントに多くの時間がかかった</li> </ul>

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

#### 【今後の見通し】

- ・3 学期中は「すくすく健康相談」として、他の参加者と同様の内容のチャレンジカードの取組を続ける。（体重記録・自分で決めた目標への取組）
- ・児童の性質から本人が自らの意思で食事を減らすことは厳しいと考えられたため、保護者、担任の協力を得て、実施できたことは効果的であった。しかし、本人の意思がわかりにくく、継続していけるかは難しいため、声かけなどを行っていきたい。

#### 【反省】

- ・取組全体の把握とアセスメントが不十分だったため、様々な場面で機会を逃し、やらなければならないことが後手になってしまった。

#### \*取組全体を把握するために

- ・いつ、何をするか、どのように進めるか具体的な計画を立てる。
- ・保護者へ調査を依頼したり、資料を提示したりするときは、管理職に回議するため、早めに準備する必要がある。
- ・保護者からの聞き取り方法は「いつ」「誰が」「どのように（面談かアンケートか）」「何を聞くか（準備する資料）」を明確にしておく。
- ・スクリーニングで抽出した児童以外の個別指導に申し込んできた児童（家庭）へどのように対応するかを決めておく。

#### \*アセスメントをしっかりと行うために

- ・自己研鑽、経験を積み、保護者や児童への接し方、話し方、食事調査の判定方法、有効な質問事項やその聞き取り方など情報収集の方法を学ぶ。

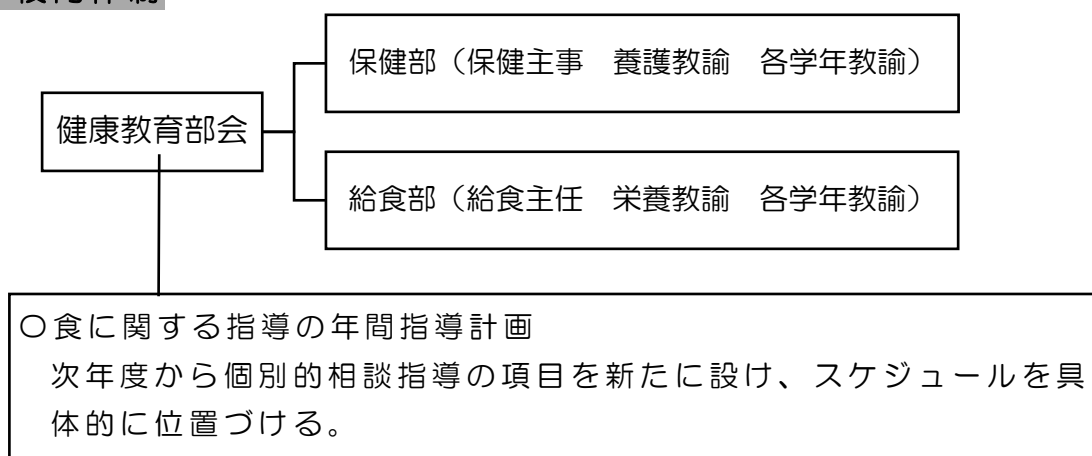
＊学校の教育活動のなかで取り組んでいくために

- ・学校全体で情報を共有し、全教職員の協力と助言を仰ぎながらすすめる。

## Ⅱ 指導のポイント

- ◆対象児童は食べることが大好きで自らの意思で食べる量を減らすことは、難しいと考えたため、保護者や学級担任のサポートを得て、連携して行う計画を立案した。
- ◆児童の課題をテーマとした全体指導（学級活動）を実施した。

## Ⅲ 校内体制



### 課題：

- ・本市の学校の業務用パソコンの校務システムでは、栄養教諭は児童生徒の健康診断結果の閲覧の権限が与えられていない。（閲覧するためには、養護教諭等に依頼する。）
- ・給食の調理業務は、学校の時間割と同じ時間で動いていないことから、児童の時間と栄養教諭の時間が合わないこともあるため、養護教諭、担任との連携が重要である。
- ・個別的相談指導を進めるにあたり、同じ立場の者同士（栄養教諭または学校栄養職員）いつでも相談しあえる体制があるとよい

## Ⅳ 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