

# 知的障害のある子どもの食に関する指導の実践

～学校と家庭が連携し、肥満傾向、偏食、朝食欠食の児童生徒の減少をめざして～

茨城県立協和養護学校

栄養教諭 山口 清美

## 1 地域の概要

本校は、万葉集にも歌われている筑波山の西側に位置している。広々とした平野と市内には鬼怒川や小貝川等の一級河川が流れ、豊かな大地と水に恵まれた、農業の盛んな自然環境の良い地域である。

## 2 学校給食の概要

昭和59年4月に開校し、年々児童生徒が増加傾向にある知的障害の特別支援学校である。現在、165名の児童生徒が在籍している。

＜給食人員＞ 261人

(平成20年5月1日現在)

児童生徒 小69名・中42名・高54名

教職員 96名

＜給食回数＞ 年間187回

＜調理従事者数＞ 栄養教諭1名

調理員 3名

(調理員内1人5時間勤務)

＜給食方法＞ 単独校、自校炊飯方式

厨房はウエットシステムをドライ運用

＜給食内容＞ 主食 米飯週3・パン週1

麺週1

副食 3～4品 牛乳

米飯給食 茨城県産米使用(10%麦)

使用食器 メラミン食器

給食場所 食堂(小学部・中学部)

調理試食室(高等部)

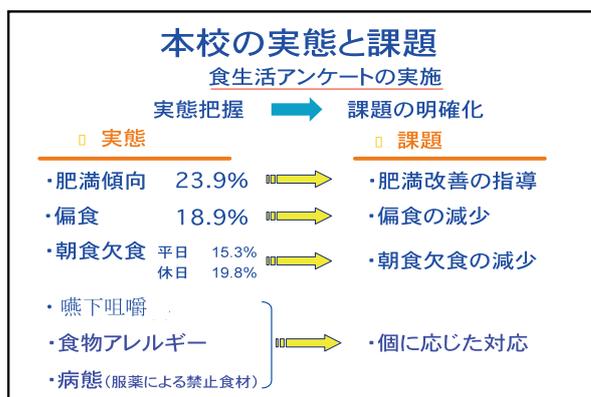
## 3 食に関する実態

- ・肥満や肥満傾向の児童生徒が多い
- ・偏食が多い
- ・朝食欠食率が高い

病気特有の肥満・偏食・朝食欠食・食物アレルギー・病態(服薬による禁止食材)など様々な実態の児童生徒が在籍している。さらに今年度から、再調理を必要とする児童が在籍し、個に応じた給食の提供を始めたところである。本校の児童生徒の実態を知るために平成18年度に食生活アンケートを実施した。

- ・肥満や肥満傾向23.9%
- ・偏食18.9%
- ・朝食の欠食率 平日は15.3%  
休日は19.8%

## 4 指導目標の設定



平成18年度から3か年茨城県教育委員会より「栄養教諭を中核とした『食に関する指導』実践研究」の指定校として取り組んできた。

・平成18年度

「学校と家庭との連携による『健康と食』に関する興味関心を高めるためには」

～肥満・肥満傾向、偏食、朝食欠食の児童生徒の減少をめざして～

・平成19年度

「知的障害のある児童生徒の発達段階に応じた食に関する指導の在り方」

～食に関する指導の6観点を踏まえた効果的な指導をめざして～

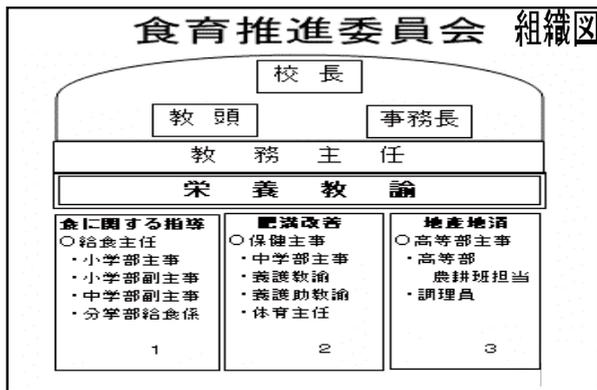
・平成20年度

「知的障害のある児童生徒の発達段階に応じた食に関する指導の在り方」

～学校と家庭が連携した個別的な指導の充実をめざして～

## 5 食に関する指導の全体計画の作成

平成18年度より食育推進委員会を開設し、「食育」について、次の3つの柱をもとに研究グループが設定された。



### (1) 知的障害のある児童生徒の発達段階に応じた食に関する指導のあり方

平成19年3月に文部科学省から示された「食に関する指導の手引」をもとに、学部・学年において生かすことができるよう、児童生徒の発達段階に応じた指導のあり方と研究が、給食主任を中心に進められた。

### (2) 肥満改善指導の効果的なあり方

肥満改善指導の大切な柱である「運動」に着目し、保健主事を中心に、児童生徒の基礎的な運動能力を高めることや、運動量の確保を中心に、消費エネルギーを意識した取組が行われた。

### (3) 地産地消の推進

高等部の作業学習で生産される野菜を、給食の食材として生かす地産地消についての取組が行われた。

これら3つの柱に、領域・教科を合わせた指導なども加えたものを食育推進委員会で検討し、本校の全体計画を作成した（資料1）。



## 6 校内の教職員と共通理解を図るための方策

### (1) 給食会議

食育推進委員会の他に、給食主任を中心として給食会議を2ヶ月に1回程度設け、それぞれの立場から意見を出し合い共通理解を図っている。メンバーは給食主任、栄養教諭、調理員、分掌部給食係である。議題によっては養護教諭や担任も参加している。

会議の内容は、給食時の指導の目的、個別の支援（肥満指導、偏食指導、食物アレルギー、病態、食事のマナー、食事の介助など）と調理現場での協力体制、行事と献立内容の確認、学校で収穫される野菜の使用計画、児童生徒の嗜好調査、ティームティーチ

ングとしての授業への参加や教材作り、給食時の衛生管理、調理技術の工夫、予算など給食の範囲全てについてである。

「安全で美味しい給食。丈夫な体をつくる。温かな心の通い合う給食。」を目指している。

## (2) 学校保健委員会

学校医、学校薬剤師、保護者代表と学校関係者が出席し、食と健康に関すること（食に関する指導の取組、学校給食の栄養管理および衛生管理、食の安全等）を中心に年2回実施し、共通理解を図っている。

小児メタボリックシンドロームの基準値に体位測定ばかりでなく、血液検査等の臨床的な内容のアドバイスをいただき、健康の保持増進を図る上でも、学校医、学校薬剤師との一層の連携が必要である。

## (3) 校内研修

校内研修を通して、栄養教諭と教諭が食に関する指導について共通理解をしたり、互いのコミュニケーションを深めたりした。

### ア 情報交換

- ・給食を提供する側から…給食のできあがるまでの工夫や調理のコツを知らせる。
- ・教諭側から…児童生徒の給食時の様子などを知らせる。

### イ 調理実習

テーマ「食の安全を確認しながら」

給食がどのような衛生管理のもとに作られているかを教職員に知らせるとともに、安全な調理実習を行うために必要なことの共通理解を図ることを目的として給食のメニューを作った。

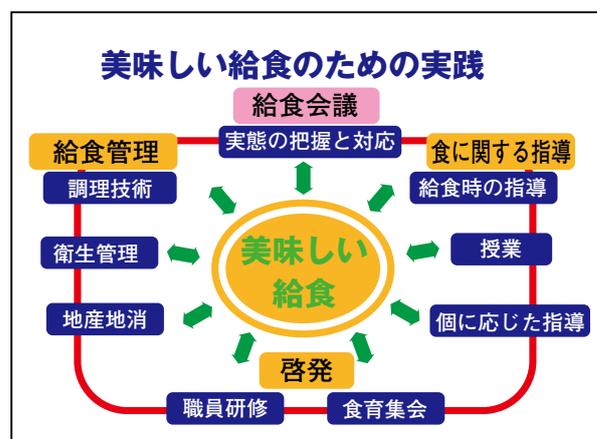
調理実習は、「食の安全」＝「清潔」

をテーマに衛生管理を徹底し、保存食のとり方も合わせて行った。さらに中心温度計を使用し、調理した食品の中心部の温度を測るなどの体験も実施した。

## ウ ノロウイルス食中毒予防について

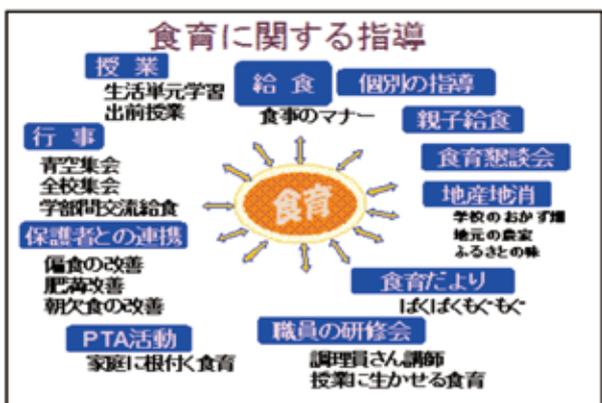
ノロウイルスの予防には、手洗いが大切なこと、調理実習時に衛生管理（調理者の健康管理、二次汚染の防止、調理した物の管理等）が必要なこと、流行しやすい時期が冬季であることを確認した。

感想として、おう吐物の処理の仕方を知ったこと、より多くの人が見て学ぶ必要があること等があげられた。また、食品衛生に関しては、注意しなければならないことを継続的に確認していく必要性が感じられた。



## 7 取組の実際

### (1) 給食の時間



学校全体で食事のあいさつ、食器の配置や箸・食器の持ち方など、食事のマナーについて重点的に取り組んでいる。

給食の前は手洗いが習慣として身に付くように、教諭が手を添えて支援することもある。

また、「今が旬」と題して、年間を通して給食に使われる野菜などの食材を食堂前に展示している。児童生徒は、ただ見るだけではなく、触って肌触りを確かめたり、匂いを嗅いだり、重さの確認をしたりしている。写真は、2月のディスプレイである。茨城県の郷土食である「す



2月「すみつかれ」と「鬼おろし」



郷土食

みつかれ」の材料の大根とすみつかれをつくるときに使う「鬼おろし」を展示した。実際に鬼おろしで大根をおろす体験をした学年もあった。このような体験が給食をより身近なものにしている。

行事食では4月に「おめでとう給食」として、赤飯を炊き新入学・進級を祝った。創立記念日や食育月間には、給食に手作りケーキをつけ、食の楽しさを伝えた。ふるさとの味

として、アンコウ、納豆、はすなど「茨城の味」や「すみつかれ」を取り入れた給食を実施した。

学校の畑でとれた野菜や地元の果物を使用したときや季節ごとの行事食のときには、職員朝会を利用して教職員に知らせ、児童生徒が興味関心をもって給食が食べられるようにと、共通理解を図っている。

### (2) 教科等における指導

年間指導計画では、全学部の生活単元学習において栄養教諭の参画する授業が位置付けられている。



給食を作る大きな道具

小学部1年生の生活単元学習「働く人」では、調理員に授業の協力を依頼した。「給食を作っている人はどんな人」「どんな道具を使っているか」など、児童は実際に給食を作っている様子を見学したり、道具に触れたり、できたての給食の味見をしたりと体験を重視した授業をした。

小学部2年生の授業では、この日の給食を教材にしたところ、児童が意欲的に学習に取り組む姿勢が感じられる授業展開ができた。



小学部2年生 みんなの健康の先にもりもりたべよう あったものは...

授業では、学年の実態に合うように動きのある教材や提示の仕方児童生徒の興味関心を高める工夫をした。

授業を進める上で、担任との打ち合わせがとても大切である。児童生徒の実態把握をし、単元の授業計画をもとに、展開を考え伝えたいポイントや教材等の打ち合わせをして、指導略案を作成し、学年全体で共通理解

を図っている。栄養教諭のかかわれる授業は多くないので、1つ1つの授業が児童生徒の心に響くものでありたいと考えている。

いつどのような授業をしたかを振り返り、系統立てた指導を考えていけるように、打ち合わせ用紙・指導略案・反省用紙は学年の「食育・保健関係授業の記録」のファイルに綴られており、在学中継続して利用される。

### (3) 個別指導

#### <改善の方針及び実践>

個別指導では、肥満の改善、偏食の改善、朝食欠食の改善、食物アレルギー及び病態への対応、咀嚼嚥下等食事介助への対応を行ってきた。その中で肥満の改善についての事例を挙げる。

#### ○ 児童生徒の実態

児童生徒の学校生活全般から次のような姿が見られる。食事をよく噛んでいない、食べるスピードが速い。自ら運動することは少ない等の実態がある。保護者は、太る原因はよく理解しているが、児童生徒の食欲を止めることが難しいことがうかがえる。

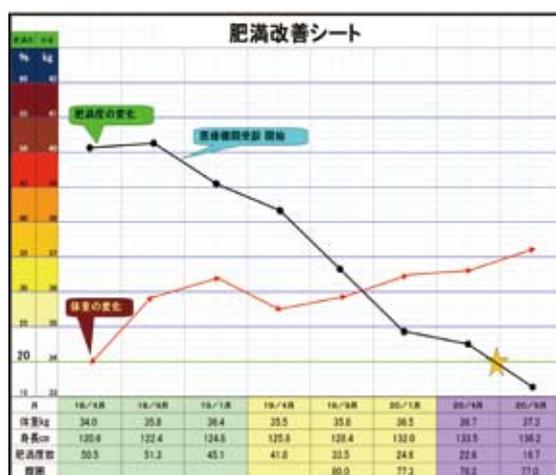
#### ○ 方針及び実践

給食時の指導は、担任と連携し給食を一緒にとりながら、食べる速さや噛む回数、分量等を確認し、個々の実態を把握しながら支援した。肥満予防に給食を小分けに配食し、早食いをさせないために予備の食器を使用し、ゆっくりよく噛んで食べることを繰り返し学習している。

養護教諭と連携し肥満・肥満傾向の児童生徒の肥満度の変化を継続して観察していく。

#### <事例> (A児の小学3年生から5年生までの記録)

A児は、過食と肥満などを特徴とする症候群のため、肥満度が50%を超える高度肥満の域にある。保護者との個別相談（肥満相談）では、医療機関での受診ということも視野に含めて話し合った。その後、医療機関を受診し処方された薬のせいか食欲がコントロールされ、体重の急激な上昇は治まった。



肥満改善シートを作成したことにより、児童生徒の変容を知ることができ個別指導を進めていくうえで連携しやすくなった。また、家庭での食事の量とバランス・おやつの内容・家庭に帰ってからの運動の取り入れ等についても意識をして生活をする様子がみられた。

肥満改善シートから分かるように、急激な体重増加にならないように継続的に支援をした。

肥満改善シート（資料4）には、児童生徒の様子、担任の支援内容、体位測定の結果、個別の栄養相談の実施、医療機関受診、食事や運動の記録等を記入し、担任や養護教諭と

連携を図りながら進めてきた。

肥満改善指導の大切な柱である「運動」については、各学部とも児童生徒の基礎的な運動能力を高めることや、運動量の確保を意識した取組が行われている。

給食時における食事の制限については、個別の実態にあった栄養量や食事指導のあり方の共通理解を図ることが大切である。

#### (4) 家庭や地域との連携

食育の推進には、保護者との共通理解と協力が必要である。そこで、親子給食と食育懇談会を実施している。

##### <親子給食・食育懇談会の目的>

- ・保護者の「食」への興味関心を高める機会とする。
- ・児童生徒の配膳・片付け、食事等の様子から、本校における給食指導の実際について理解を図る。
- ・食育懇談会を通して保護者と「食育」の連携を図る。

親子給食や食育懇談会では、本校の実態を話したり、家庭での食事の様子を聞いたりして、栄養教諭と保護者とのコミュニケーションを図るよう努め、それが個別相談の足がかりとなっている。

「食と健康に関する相談窓口」を開設し、家庭との連絡帳を通して保護者からの相談を随時受け付けている。

また、PTA厚生委員会による料理教室へ講師として参加した。簡単な朝食を作り、食への関心を高めた。



## 8 食に関する指導の成果

- ・肥満の児童生徒が減少した
- ・偏食が減少した
- ・朝食の欠食が減少した
- ・食事の楽しみ、健康への関心、思いやりの心が育っている

### (1) 肥満の改善の成果

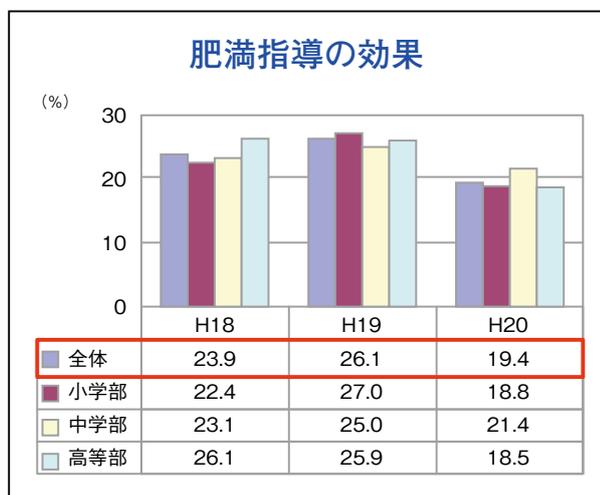
平成18年度の肥満・肥満傾向の児童生徒数は、23.9%～22.2%（4月～9月）と大きな変化はなかった。しかし、給食時の指導や保護者への啓発を行ったにもかかわらず、平成19年1月は28.5%と大幅に上昇した。生活習慣病にならないような肥満指導の取組が、これからの重要な課題であることが改めてわかった。

肥満改善指導は、対象児童生徒のいるクラス担任、体育主任、養護教諭等との連携を密に、家庭における食事のとり方等も含めて、改善に向けての体制をつくり、肥満の児童生徒の減少を目指して取り組んできた。

肥満指導の効果のグラフは、児童生徒の平成18年度から3年間の4月における肥満度20.1%以上の変化を表している。平成20年度4月には、全体で19.4%まで減らすことができた。

給食時の指導をはじめ、授業や学校生活全般を通して「運動」を取り入れ、家庭への啓発などの取組の効果がでてきた。

また、5.5%にあたる児童生徒に、やや痩せている傾向があり、注意深く見守りたい。



## (2) 偏食改善の成果

平成18年6月に18.9%あった偏食が、2月の2回目の食生活アンケートでは11.9%まで減少した。

平成19年度になって昨年までは、野菜嫌いの児童が、自分から野菜を口に運ぶようになった。担任の励ましを受けながら、野菜嫌いを克服できたようである。

これまでの継続的な積み重ねが、偏食の改善に繋がった。改善されたことにより、児童の活動全般が以前より積極的になってきている。また野菜を食べるようになって便秘も改善されてきた。

このことから、偏食の改善指導は、その児童生徒の障害も十分に考慮しながら小学部低学年から、継続的な指導が大切だということがわかった。

## (3) 朝食欠食改善の成果

保護者を対象に、親子給食・食育懇談会・個別指導や食育だより等による啓発を続けてきた結果、平日は15.3%から8.9%へ、休日は

19.8%から16.8%へ朝食の欠食が減少し、朝食を食べる習慣が身に付いてきたことがうかがえる。

## (4) 豊かな心の育成

給食係から食育標語の募集があり、中学部・高等部の生徒から、たくさんの標語が寄せられた。

「うまそうだ とりの唐揚げ音がする」

「好き嫌いなくして体強くする」

「作った人が悲しむよ だから残さず食べるんだ それが僕の思いやり」

この標語からも読み取れるように、生徒たちに食事の楽しみ、健康への関心、思いやりの心が育っているようである。

## 9 今後解決すべき課題

平成18年度から食に関する指導のあり方について、教職員にアンケート形式で意識調査を行った。

児童生徒の食育の推進に必要な項目は、食に関する指導の6観点項目とした。これに加え、食に関する知識の普及、指導的立場にある者の意識啓発と栄養教諭の配置の必要性を尋ねた。

食に関する指導は「かなり必要である」「必要である」との回答が91.8%であった。「かなり必要である」のなかで、食の重要性が56.8%、次に感謝の心が50.0%、心身の健康は38.6%であった。

指導的立場にある者の意識啓発は、「かなり必要である」が29.5%「必要である」が64.8%であった。

栄養教諭の配置の必要性については、「かなり必要である」が37.5%、「必要である」が56.8%であった。

栄養教諭には、個に応じた給食の提供、保護者との個別栄養相談、食に対する情報の提供や親子給食や食育懇談会の実施などが期待されていることが分かった。

この結果から、食育を推進するには食育推進委員会を軸に、食に関する指導の内容を理解し深め、より推進していくように共通理解を図りながら進めていくことが必要である。

食育を通して学校と家庭とが連携し、健康な身体と豊かな心を育むことができるように、また安全・安心で美味しい給食を提供し、「おいしかったよ。ごちそうさま。」  
「残さず食べてくれたね。」と暖かい心が通い合うような、取組を実践していきたい。