

**栄養教諭の配置効果**

**を御存知ですか？**

**—様々な課題に対する相談指導—**

令和3年 3月

文部科学省

## 肥満・やせ傾向にある児童生徒に対する相談指導による効果

栃木県芳賀町立  
芳賀中学校  
栄養教諭

### 成長曲線から身長伸びを推定し、肥満を改善。

食事調査から課題を抽出し、間食を1日50kcal減らすことや、朝食は主菜や副菜、果物、乳製品を組み合わせることを計画。またお菓子や飲み物のエネルギーを確認して飲食することや、自転車登校と部活の筋トレを行うことで、肥満度が半年間で36.2%から30.0%に改善。

埼玉県戸田市立  
芦原小学校  
栄養教諭

### 肥満改善におやつのカロリーマップが効果的、 家庭との連携で肥満改善。

戸田市で4年生対象に「小児生活習慣病予防検診」を実施、「要生活指導」「要経過観察」の中から対象者を抽出。「カロリーマップ」を提示し、おやつが200kcal以内になるよう指導。家庭での食事改善により7か月で肥満度が23.6%から17.1%に改善。

香川県立聾学校  
栄養教諭

### 特別支援学校での肥満改善は、食べ過ぎの認知にあり。

学級担任、保護者からの聞き取りにより、1回の食事量を見直し、生徒本人に改善方法を考えさせる指導を実施。食べ過ぎの認知と修正を行い、ご飯のおかわりをしないこと、部活動で運動量を増やすことにより、肥満度が改善。

## 食物アレルギーを有する児童生徒に対する相談指導による効果

岐阜県岐阜市立  
長良小学校  
栄養教諭

### 食物アレルギーに対する相談指導により給食の喫食量が適正化。

鶏卵がどこかに使われているのではないかと不安から、ほとんど給食に箸をつけることができなかった児童に、配合表を活用した確認や鶏卵以外での栄養摂取方法の指導、医師の指示のもと段階的な鶏卵摂取を実施。給食が食べられるようになり、身長・体重ともにほぼ平均に。

岐阜県岐阜市立  
加納小学校  
栄養教諭

### 発達の段階に合わせた食物アレルギーの計画的相談・ 指導により、卵アレルギーを解消・克服。

6年間かけて食べることができるよう計画。低学年時はアレルギーについて理解してもらう、中学年時は給食を介して指導する、高学年時は食べられる食品を増やす指導を実施。

## スポーツをしている児童生徒に対する相談指導による効果

新潟県新潟市立  
光晴中学校  
栄養教諭

### 運動量の増加に伴う食べ方指導によりパフォーマンスの向上と体形維持を獲得、優秀選手に選出。

パフォーマンスを維持するために、食事のバランス、内容、量、食べ方を指導。目標達成評価シートを生徒が記入し、面談による振り返りと栄養教育を実施。増量及び増量後の体重を維持し、1年通して試合に出場、クラブチームの中で選抜されたカテゴリーで優秀選手に選ばれた。

香川県高松市立  
香川第一中学校  
栄養教諭

### アセスメントによりエネルギー不足を発見、しっかり食べてパフォーマンス向上。

アセスメントより、エネルギーとカルシウムの摂取量が不足。朝食や補食で補給するよう計画し、家庭でも牛乳を飲むことや、ご飯の量を増やすことを実施。摂取エネルギーを増やすことができ、顧問からはスタミナがついたと評価。

愛知県豊田市立  
加納小学校  
栄養教諭

### サッカー部の男子生徒、食事バランスの調整により貧血の改善。

持久力や集中力が持続しないという状況から、練習をこなすことや、試合時間を走りきることができるよう、食事内容を充実。貧血が改善し、競り合いに負けなくなるなど持久力が上がったことを実感。

## 偏食のある児童生徒に対する相談指導による効果

福岡県大野城市立  
大野北小学校  
栄養教諭

### 偏食の個別的な相談指導には、観察によるアセスメントが必須。

給食の喫食の様子から児童の様子から、ストレス状況（味、匂い、食感などの何が苦手なのか）をしっかりと分析。児童自ら、前向きな気持ちで、食べる食品や量を自己決定。児童が「食べる」という自己改善を図るための指導を行い、スモールステップ→自己決定→賞賛の繰り返しにより、完食できるようになった。

愛知学泉大学家政学部  
管理栄養学科 講師  
元栄養教諭

### 個別的な相談指導の児童のスクリーニングには子供たち自身が給食で食べているご飯の計量にあり。

社会科で米作りについて学習する5年生を対象に、ご飯の量に絞った指導を実施。給食で食べているご飯の量を個々に計量、児童自身が自覚することで効果を上げる。

## 学校関係者から見た栄養教諭の配置効果

### ◆校長◆

- 学校長、養護教諭、保護者、学校医をコーディネートしてもらえる。
- 栄養教諭は、肥満・やせ、食物アレルギーなどの専門知識を持っているため、専門的な指導が可能であり、保護者に理解してもらい、効果を上げている。
- 本校は全国大会に出場する部活動もあり、生徒は、栄養教諭よりスポーツ栄養の面からアドバイスをもらうことができる。
- 教育効果として、児童の意識が向上し、実際に食べる量についても変化が見られるなどの行動変容までつながった。
- 多数のクラスから「苦手な食べ物が食べられるようになった」「家庭でも頑張っているようにしている」という声を聞いている。
- これまで勤務してきた学校に比べ給食の残食が少ない。

### ◆養護教諭◆

- 栄養教諭は、成長曲線や肥満度曲線に応じた指導ができる。
- 肥満傾向にある生徒への指導を行う際、成長曲線から半年後の身長伸びを推定し、望ましい体重の増え方、現状と目標値からどの程度摂取エネルギーを減らしたらよいか、どのような食品を食べたらよいかなどを、具体的に示す指導が可能になり、効果を上げている。
- 体重が急激に増えてきた児童生徒に、今後の食事・運動・生活習慣の計画を立て、食事指導することが可能になり、効果を上げている。
- 部活動において、試合の際に食事の仕方も指導してもらえる。
- 発達の段階に合わせて、また年間通じて、食や栄養等に関する指導ができる。
- 栄養教諭の指導により児童や保護者の不安が払拭され、実際にいろいろな食品を食べることができるようになっている。



文部科学省

文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課

〒100-8959

東京都千代田区霞が関 3-2-2

TEL : 03-5253-4111 (代)