令和 2 年度
文部科学省委託事業

「栄養教諭の配置効果」に関する調査研究報告書

令和３年３月

株式会社インテージリサーチ

＜ 目 次 ＞

1. 調査研究の概要 1
1.1 調査研究の趣旨及び目的 1
1.2 調査研究の進め方 1
2. 個別的な相談指導の事例における効果 3
2.1 栄養教諭による個別的な相談指導による効果 3
2.2 テーマごとに栄養教諭が実施している個別的な相談指導の内容とその手法等 3
3. 栄養教諭の配置促進に向けて 8
3.1 栄養教諭が配置されたことによる具体的な効果 8
3.2 栄養教諭の配置促進に当たって 9
4. 事例紹介 11
4.1 事例ヒアリング調査設計 11
4.2 ヒアリング結果詳細 12
5. 参考資料 61
5.1 事前アンケート 61

1. 調査研究の概要

1.1 調査研究の趣旨及び目的

栄養教諭は、教育に関する資質と栄養に関する専門性を併せ持ち、食に関する指導と学校給食の管理を一体のものとして行うことを職務としている。

これまで学校の食育は、平成 17 年度の栄養教諭の制度化、平成 20 年度の学校給食法の改正による食育推進の方針の明確化等、法制度の整備の下に進められている。その流れに伴い、長期休業期間等を活用した免許法認定講習の開催や、週末の公開講座の実施など学校栄養職員が円滑に栄養教諭の免許状を取得できるよう所要の措置の実施することで、各校への栄養教諭の配置が進んでおり、平成 29 年 3 月には、文部科学省において、栄養教諭のあり方をまとめた「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」が作成され、学校現場での利活用が進められている。また、学習指導要領の改訂や社会の大きな変化に伴う児童生徒の食を取り巻く状況の変化等を踏まえ、平成 31 年 3 月には食に関する指導を行うための教職員向けの指導書である「食に関する指導の手引」が改訂されている。同手引において、「成長期にある子供にとって、健全な食生活は、健康な心身を育むために欠かせないものであるとともに、将来の食習慣の形成に大きな影響を及ぼすものであることから、食育は生涯にわたって健やかに生きるための基礎」と指摘されていることからも、成長期の児童生徒たちに日ごろから関わる学校、教諭による食育に係る何らかの介在や指導は必要不可欠であると考えられる。

食に関する指導のうち、個別的な相談指導（授業や学級活動の中など全体での指導では解決できない、個人の健康に関係した個別性の高い課題について改善を促すために実施する指導）においては、特に学級担任や家庭だけでは対応が困難な場合も多く、栄養の専門家でもある栄養教諭が中心となって取り組んでいく必要がある。なお、栄養教諭の制度が始まり、十数年経つ現在でも、栄養教諭の採用自体をしていない自治体のほか、食育の必要性や理解度によって、栄養教諭が食育の指導以外に時間を取られているとの声も挙がっており、役割を果たしづらい環境にあることが明らかになっている。そのため、自治体や学校等に、栄養教諭の役割や有用性について理解してもらうことは重要かつ急務とも言える。

本調査研究は、①栄養教諭が中心となって行う個別的な相談指導に係る客観的な成果をできる限り明らかにすること及び②左記効果を分かりやすくまとめたリーフレット等を作成することにより栄養教諭の活用及び配置促進につなげることを目的とする。

1.2 調査研究の進め方

本調査研究では、有識者ヒアリングを踏まえてヒアリング事例を選定した。また、ヒアリング結果を踏まえて、栄養教諭の配置効果について整理を行った。

＜ヒアリング＞

分類	実施先・栄養教諭	実施日
肥満・やせ傾向にある児童生徒	栃木県芳賀町立芳賀中学校 栄養教諭	令和３年１月 25 日
	石川県七尾市立七尾東部中学校 栄養教諭	令和３年１月 20 日
	和歌山県かつらぎ町立大谷小学校 栄養教諭	令和３年２月３日
	埼玉県戸田市立芦原小学校 栄養教諭	令和３年２月８日
	香川県立聾学校 栄養教諭	令和３年２月２日
食物アレルギーを有する児童生徒	岐阜県岐阜市立長良小学校 栄養教諭	令和３年１月 27 日
	岐阜県岐阜市立加納小学校 栄養教諭	令和３年２月 10 日
スポーツをしている児童生徒	新潟県新潟市立光晴中学校 栄養教諭	令和３年１月 28 日
	香川県高松市立香川第一中学校 栄養教諭	令和３年１月 26 日
	愛知県豊田市立加納小学校 栄養教諭	令和３年２月４日
偏食のある児童生徒	福岡県大野城市立大野北小学校 栄養教諭	令和３年２月５日
	愛知県愛知学泉大学家政学部管理栄養学科 講師	令和３年１月 27 日
有識者	神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科 教授	令和２年 10 月６日
		令和２年 11 月 27 日
		令和３年３月 10 日

2. 個別的な相談指導の事例における効果

ここでは、事例ヒアリング結果を踏まえて、栄養教諭を学校に配置したことによる指導の効果について整理する。

2.1 栄養教諭による個別的な相談指導による効果

(1) 栄養教諭が発揮できるパフォーマンスや効果について

栄養教諭は、食と栄養の専門的知識から学校内で唯一児童生徒に指導ができる教諭である。食は、児童生徒たちが学校に通う時期だけのテーマではなく、一生涯にわたって影響を及ぼすテーマであるため、食に関する正しい知識や食習慣を身に付けることは、非常に重要である。そういった食に関する知識や食習慣を身に付けるためには、家庭での教育も重要だが、学校内で栄養教諭から指導を受けることが有益となる。

特に、肥満傾向にある児童生徒の場合は、成長期である児童生徒の時期に対策を取り、標準体型に近づけることで、将来の生活習慣病のリスクを軽減することにもつながるため、重要な指導となる。他にも、偏食や食物アレルギーを有する児童生徒については、児童生徒たちの食への不安を取り除き、摂取する栄養素やエネルギーの不足を解消することで、バランスよく成長することにつながると期待される。

そのため、栄養教諭が個別の児童生徒の指導に介入することで、児童生徒たち自身の変化を促し、食や栄養についての知識を正しく身に付け、行動変容を促すことができる。

また、事例ヒアリングにおいて、8 か月など、特定の期間のみ児童生徒たちに関わる指導の仕方もあったが、小学校であれば 6 年間を通して改善するといった長期的な視点に立って日々の指導を行う方法もあり、発達段階や一人一人の状況に応じた指導方法を立案できるのは、栄養教諭ならではと言える。

2.2 テーマごとに栄養教諭が実施している個別的な相談指導の内容とその手法等

栄養教諭が実施している個別的な相談指導では、児童生徒たちの栄養や食生活・食習慣の変容を促す必要がある。変容を促す方法として、「食べてはいけない」といった抑圧的な指導を行うといった、ネガティブなイメージを抱いている人も一定数いるが、今回ヒアリングを行った 12 名の栄養教諭から話を聞く限り、児童生徒たちは、楽しみながら栄養教諭の指導を受けていることが明らかになった。どの事例においても、栄養教諭が目標を一方的に設定するのではなく、児童生徒をよく観察し、現状や課題を把握の上、児童生徒たちに分かるように説明し、児童生徒自身が目標を設定できるよう導いていた。

ここでは四つの分類において、それぞれの具体的な内容や指導のポイント等を整理する。

(1) 肥満・やせ傾向にある児童生徒

肥満・やせ傾向にある児童生徒への個別的な相談指導は、小中学生の間に、健康状態を改善することで、将来の生活習慣病への罹患リスク等を軽減することが期待できる。児童生徒の肥満傾向については、高血圧、高脂血症などが危惧されるとともに、特に内臓脂肪型肥満により、将来の糖尿病や心疾患などの生活習慣病につながることが心配されるため、肥満の解消だけでなく、一生につながる生活習慣の獲得も視野に入れて進めていくことが重要である。児童生徒のやせ傾向については、発育遅延などが心配される。特に急激な体重減少は、発育に支障を来すだけではなく、生命の危機を示していることもあるため、緊急にその原因を究明し、対応する必要がある。

今回ヒアリングをした 4 名の栄養教諭は、肥満度を改善した効果を上げている。

効果を上げた指導方法は、成長曲線から生徒の身長の伸びを推定し生徒がエネルギー不足にならないような目標設定と栄養補給計画立て、お菓子や飲み物のとり方や運動についての行動計画を立てた指導などであった。また、日々の体重・よく噛んで食べる・運動に取り組む等をチェックする「生活チェック表」や、児童自ら目標を立て、できたら〇を付けていく「チャレンジシート」を使い保護者の協力を得て取り組む指導、学校給食の量を１食の目安として提示し家庭での食事と比較してもらう指導、一方的に正しいことを伝えるのではなく、正しいことに気付かせる「認知」による指導が行われていた。どの栄養教諭も、行動計画に運動を取り入れた指導を行っていた。

さらに効果を上げるためのポイントとして、保護者の過度な心配なども考慮し、まず家庭でできることから取り組むことや、低年齢かつ症状が軽いうちに介入すると短期間で改善しやすいこと、児童生徒のやる気を引き出すため児童生徒が頑張って取り組んでいることを評価し良い点を見つけながら指導すること、小児科医と栄養教諭が相談できる関係を構築することで病院での治療と学校における個別的な相談指導が連携でき効果を上げることができることなどが挙げられた。

＜具体的な内容＞

学校・教諭名	事例の概要
栃木県芳賀町立芳賀中学校 栄養教諭	**成長曲線から身長の伸びを推定し、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て食べることを計画。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。
石川県七尾市立七尾東部中学校 栄養教諭	**給食の量を目標に朝食夕食も整えることで肥満度改善、成長曲線の活用により給食の適正量を把握** 給食の量（１日の 1/3）を提示し、家庭での食事と比較することで家庭の食生活の課題を確認。成長曲線で確認しながら、簡易アセスメントシート（生活・運動・食事調査）を用いた指導を実施し、８か月で肥満度が 81.2%から 68.2%に改善。
和歌山県かつらぎ町立大谷小学校 栄養教諭	**生活チェック表の活用が運動量の増加に結び付く、自身のやる気を引き出すことが肥満改善の鍵** 体重記録やよく噛んで食べる・運動する等のチェックを行う「生活チェック表」を活用し、児童自身が毎日記録をすることを指導。保護者の協力を得て、間食を減らし運動量を増やす目標を設定し、１年間で肥満度が 38.8%から 22.0%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。

学校・教諭名	事例の概要
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。

(2) 食物アレルギーを有する児童生徒

食物アレルギーについては、「学校給食における対応」と「個別的な相談指導」の両立が重要である。個別的な相談指導は、該当児童生徒が成長するための適切な栄養摂取の在り方、該当児童生徒の精神面のサポート、将来的に自己管理を行うための正しい知識とスキルを身に付けることを主な目的として実施することが必要である。食物アレルギーを有する児童生徒については、学校生活管理指導表（医師の診断に基づいて、児童生徒のアレルギー疾患の情報を記入するための様式）を活用した正確な情報の把握が必要である。

今回ヒアリングをした 2 名の栄養教諭は、鶏卵アレルギーがあり不安から給食をほとんど食べなかった児童を 1 食分の給食を食べることができるまで改善した、生の鶏卵アレルギーがあり不安感が強く給食で卵料理を食べることができなかった児童を給食でも卵料理を食べることができるように改善したなどの効果を上げた。

効果を上げた指導方法は、配合表を活用し児童と一緒に確認することで、食べられる食品と食べられない食品をあきらかにし徐々に児童の不安を取り除いていくようにした指導であった。また、6 年間かけて食べることができるよう、発達の段階に合わせた指導も行われていた。どちらの栄養教諭とも、保護者に対して、年 1 回の面談の他、月 1 回給食対応の確認時に電話等で連絡をとるなど情報交換を行っていた。

さらに効果を上げるためのポイントとして、保護者に家庭での状況を確認し、課題を把握してから計画を立てることや、児童に不安感や恐怖心がある場合、児童に寄り添い、食べ物に対する不安感や恐怖心を取り除いていくことから始めることで改善につながることなどがあげられた。

＜具体的な内容＞

学校・教諭名	事例の概要
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いう不安から、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。

(3) スポーツをしている児童生徒

スポーツをする児童生徒への個別指導は、スポーツをすることによって発育・発達に支障を来す状況になった、あるいは、来す可能性がある児童生徒に対して実施するものである。身体活動量の増加によってエネルギー不足から発育の遅延、貧血、疲労骨折、無月経や初経遅延などが引き起こされたり、熱中症を起こしてしまったりしたときに指導が必要である。

今回ヒアリングをした 3 名の栄養教諭は、アセスメントよりエネルギー不足を発見し体重と体脂肪率を維持しながらエネルギー摂取量を増やすことができた、食事内容を調整し貧血を改善した、パフォーマンスを維持するために 2kg 体重を増量し、増量後維持させたなどの効果を上げた。

効果を上げた指導方法は、「目標達成評価シート」を使用し、目標達成表に生徒自身の課題を記入させ自己評価させるようにした指導や、部活動のある休日の練習前に体重及び体脂肪率の測定と朝食内容等の聞き取りを行う、毎日の体重・体脂肪率や生活リズム、体調等の記録を付けさせて面談時に提出させる、実践状況に対してコメントや面談を通じて指導することを計画的に継続して実施する指導であった。また、鉄分が多く含まれている食品を 1 日 1 回食べる、家庭にあるもので簡単にできる料理を自分で調理する、牛乳を 1 日 1 杯追加して飲む、ご飯の量を一口ずつ増やしていくなど、栄養補給計画から行動計画を立てた指導が行われていた。どの指導も、スタミナがついた、持久力が上がったなどの評価を得ている。

さらに効果を上げるためのポイントとして、個別的な相談指導を行うことについて特別なことではなく、生徒全員が平等に対象になる雰囲気を作っている、必要なエネルギー量がとれるよう、具体的に必要な食事量を自分で食器に盛り付けさせてみるなどのデモンストレーションを行いながら指導している、サポート対象等の部活動の親子料理教室を開催し、スポーツ栄養について説明をしていたため実際にサポートする上で保護者の理解が得やすかったなどが挙げられた。

＜具体的な内容＞

学校・教諭名	事例の概要
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。

(4) 偏食のある児童生徒

偏食のある児童生徒は、特定の食品や食品群を嫌って食べない、または限られた食品ばかりを好んで食べる傾向にあり、その後の成長・発育への影響が懸念される。そのため、偏食により食事量が極端に少ない、反対に特定の食品の食べ過ぎにより成長や栄養素の摂取状況に問題がある児童生徒を抽出し、個別的な相談指導として介入し、偏食を改善していくことが必要である。

今回ヒアリングをした 2 名の栄養教諭は、野菜が全く食べられなかった児童を 1 年間で完食できるように改善した、給食でのご飯の摂取量が少なかった児童が摂取量を増やすことができたなどの効果を上げている。

効果を上げた指導方法は、アセスメントで児童の様子を観察し、ストレス状況（味、匂い、食感などの何が苦手なのか）をしっかり分析して、児童自身で食品や食べる量を決め、スモールステップ→自己決定→賞賛の繰り返しにより、安心して食べるという心理的なアプローチ指導であった。また、給食の時間に実際に摂取しているご飯の量を児童自身が計量し、適量を指導するとともに少しずつご飯の盛り付け量を増やしていった指導であった。児童が「食べる」という自己改善を図ったり、児童自身が計量して自覚したり、児童の発達の段階に合わせて、栄養教諭が児童に寄り添った指導が行われていた。

さらに効果を上げるためのポイントとして、偏食のある児童に 1 年生から関わっていくことで、ほとんどが改善されて 2 年生に進級することができることや、集団指導と個別的な相談指導を平行して行うことで全員が食べられるようになること、食事中は楽しい話をし児童が安心感を持つようにして児童と栄養教諭の信頼関係を作るようにすること、言葉の調子や笑顔等で児童に安心感を与え児童が食べるまでじっと待つ指導を行うことなどがあげられた。

＜具体的な内容＞

学校・教諭名	事例の概要
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	**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。

3. 栄養教諭の配置促進に向けて

3.1 栄養教諭が配置されたことによる具体的な効果

対象となる児童生徒への効果については、前述のとおりだが、栄養教諭が配置されたことによる効果は、個別的な相談指導による児童生徒への効果以外にも、様々な効果が挙げられる。

後述のとおり、学校関係者にとっても栄養教諭が配置されていることで学校内全体や家庭への効果があると感じており、栄養教諭自身も学校でそのような「栄養教諭」としての効果を認識していた。栄養教諭は、学校全体の「食育」の意識の向上や食に関する行動の改善に欠かせない存在であることが本調査研究により明らかになった。

(1) 関係者ヒアリング結果

本調査研究では、個別的な相談指導の事例について栄養教諭からのヒアリングのほか、学校関係者（校長、養護教諭等）からも、栄養教諭が学校に配置されていることによる効果を聴取した。

① 学校内における効果

食や栄養についての専門的な知識を持つ栄養教諭が配置されたことで、アレルギー対応や給食管理以外にも、食育の授業を担ったり、学級担任とともに給食の時間における食に関する指導を行ったりすることで、全教職員の共通理解の下に、組織的な取組が行われるようになったという声が、多くの学校から聞かれた。

これまで、学級担任だけでは好き嫌いのある児童生徒に対して効果的な声掛けができず、嫌いな食材を残すことを容認したり、他の児童生徒がその分食べることでクラスとしての残食率を減らす方向に進んだりすることも多いという事例があった。しかし、栄養教諭が実際に給食に用いられている食品を見せたり、献立の工夫について説明したりすることで、児童生徒の日常的な食事への関心や、栄養のバランスを考えた食事のとり方の理解を一層深めることとなった。また、栄養教諭の指導方法を参考にすることで学級担任の給食時の働きかけも向上した。

こういった効果を学校内で発揮していくためには、教育に関する資質とほかの教職員が有していない栄養に関する専門性を積極的に生かし、教職員の連携・調整の要としての栄養教諭の存在は必要不可欠であると考えられる。

② 家庭における効果

継続的な食育だより等の発行、PTA 開催の食育に関する研修会での講師、児童生徒への直接的な関わりによって、児童生徒自身の意識が変化したり、実際の食生活が変わったりする様子から、学校の食育推進の取組に関心をもつ保護者が増加したとの報告があった。

食について課題がある家庭に対し、保護者に直接働きかけて、保護者自身の意識や食生活を変えることが難しい面もある。しかし、食に関する学校の課題や家庭の取組事例の紹介、提供した給食のレシピの掲載等、情報を発信することで、親子で食について考える機会が増え、日常生活で実践する家庭が増加している。また、学校と家庭との双方向の情報共有をすることにより、児童生徒の家庭内での実態を把握することもでき、よりきめ細やかな指導を効果的に行うことができると考える。

(2) 栄養教諭本人が考える効果

事例ヒアリングにおいて、栄養教諭本人が、学校に栄養教諭が配置されることへの教育的効果について聴取した。その結果、偏食や肥満・やせといった栄養学的な観点から様々な指導をできることや、食育に関する授業を実施できるなど、学校教育活動全体を通じて食育推進へ向けた取り組みができるという点を挙げている栄養教諭が多数見られた。

また、多くの栄養教諭が、学校栄養職員からの任用換えを経験しており、栄養教諭と学校栄養職員の違いについても、多くの意見が挙げられた。具体的には、自身の意識のみならず、周囲から「教師」として見られるようになり、高い使命感を持ち自己研鑽に一層励むようになったことが挙げられた。また、栄養教諭自身が中核となり、食に関する指導の全体計画の作成を推進することによって学校内だけでなく、家庭、地域等との連携も積極的かつスムーズに行うことができるようになったとの声も挙がっており、栄養教諭は、学校全体の食育推進の要として、食への意識の向上や食に関する行動の改善に欠かせない存在であることが明らかになった。

3.2 栄養教諭の配置促進に当たって

上述のとおり、栄養教諭を学校に配置することで、学校における「食」に関する専門的な指導を実施することができるため、多くの学校に栄養教諭を配置することが今後求められる。

しかしながら、現状においては、全ての学校の栄養教諭が配置されているわけではなく、学校栄養職員が配置されているケースや、一人の栄養教諭が複数の学校を持つケース等も見られる。そのため、以下の三つの観点から検討していくことで、栄養教諭の配置促進につながるものと期待される。

(1) 栄養教諭自身が考える課題及びそのための工夫

ヒアリングにおいては、成長曲線や肥満度の変化をもとに児童生徒への介入を検討する栄養教諭が多く見られた。肥満・やせ傾向にある児童生徒への指導の際には特に、指導している様子を他の児童生徒に見られたくないと思う児童生徒も多く、声を掛けるタイミング等は配慮が必要との声も聞かれた。しかし、中には、栄養教諭に声を掛けてもらった児童生徒は、体型や給食の様子等が変化していることから、「私も指導をしてほしい」と思わせるような、ポジティブな対応をしている教諭もみられた。

児童生徒への声かけのタイミングを配慮する以外にも、児童生徒にとってより効果が出るように、児童生徒の特性や心身の発達の段階等を考慮した説明を行う工夫や、複数の選択肢を提示して児童生徒自身に選んで決めさせるといった工夫も見られた。

また、児童生徒への指導で効果を出すためには、保護者との長期的で継続した連携も重要である。肥満傾向にあった児童への個別的相談指導では、目標達成のためのワークシートの記入チェックを行い、コメント欄を通じて児童、保護者、栄養教諭が情報を共有しながら継続した指導を行うことができた事例もあった。

(2) 学校内における連携について

ヒアリングにおいては、学校内の連携が十分にできている栄養教諭が多かったものの、組織によっては、学校全体の児童生徒の食育に対する取組状況に差があることが明らかになった。

そのため、まず学校内において栄養教諭が学校給食の管理だけでなく、食に関する指導も一体のものとして行うための中核的役割を担っていることについての周知を図るべきである。次に、児童生徒への支援を計画する際には、当該児童生徒の実態把握と取り組むべき課題を明確にすることだけではなく、

連携を行っていくほかの教職員の業務内容や負担等も考慮する必要があると考えられる。実践に当たっては、事前の学級担任との協議はもとより、児童生徒の普段の食生活の様子を聞き取り、指導助言を行ったり資料提供をしたりするなどの連携が求められる。そして、年度末には取組事例や当該児童生徒の変容を評価し、共有していくことで、次年度へ向けた全体計画に反映できるようにしていくことが重要と考える。

(3) その他の要望について

そのほか、栄養教諭にとって、現状では個別的な相談指導を対象になり得る全員に対して実施できていないという問題意識が見受けられた。多くの栄養教諭が、本務校のほかに、複数の学校や給食センターを兼務していることで、1 校に滞在できる日や時間帯が限られることが原因と考えていた。兼務校がなく本務校 1 校のみの配置であれば、日々の給食時間の様子のほか、休み時間等の児童生徒たちの様子を見ることもでき、より実態に即した指導ができるものと期待される。また、栄養教諭にとっても他の教職員にとっても「その学校の先生の一人」という認識が芽生えるため、他の教職員とのコミュニケーションも活発になり、学校運営そのものにも深く関わることができるのではないかと考えられることから、自治体内において、学校栄養職員から栄養教諭への任用換えや栄養教諭の新規採用を一層推進する必要がある。

4. 事例紹介

4.1 事例ヒアリング調査設計

(1) ヒアリング調査設計

偏食、肥満・やせ、食物アレルギー、スポーツの四つの分類において、それぞれ効果が出ている事例についてヒアリングを行い、栄養教諭の配置効果等を整理する。

図表 4-1 ヒアリング調査設計

項目	概要
調査対象	事例として効果があった学校の栄養教諭及び関係者
ヒアリング実施数	12 校
ヒアリング時間	１事例２時間以内
実施時期	令和３年１月中旬～２月中旬
実施方法	栄養教諭へのメールによる協力依頼 弊社の研究員２名が、オンライン・電話等の方法であらかじめ作成したインタビューフローを基にヒアリングを実施

(2) ヒアリング項目

栄養教諭へのヒアリングに当たっては、事前にアンケートで対象となる事例の概要を把握した上で、定性情報等を追加でヒアリングする形で実施した。

図表 4-2 ヒアリング項目

分類	概要
学校全体の個別指導について	● 背景・実態や課題把握について ● 対象者の抽出方法や抽出した際課題に対する仮説の立て方について ● 個別指導の対象の児童・生徒に対する指導内容や成果について ● 学校や自治体としての組織・体制について …校外の組織体制 …校内での連携 …食に関する指導の全体計画における個別的な相談指導の位置付け
各分類における個別的な相談指導について	● 具体的な相談指導の概要について …目的・期間の決定 …アセスメント（現状把握と課題の抽出） …個人目標の設定 …相談指導計画 ・栄養補給計画 ・行動計画 ・栄養教育計画 ・連携についての計画 …相談指導の実施 ・指導の際の工夫 ・指導の時間帯 ・校内の連携体制

分類	概要
	・保護者や地域との連携 …個人情報の管理・倫理的な配慮 …再アセスメント …個人評価
食育に係る個別的な相談指導の評価について	● 成果指標 …対象者個人の健康状態の改善の目標達成状況について …課題別の健康状態の改善の目標達成状況について ● 活動指標 …対象者の抽出条件や抽出後の人数について …児童生徒への個人目標の設定について …児童生徒への相談指導の計画について …児童生徒に対する計画に基づき個別的な相談指導の実施について …児童生徒に対する個別的な相談指導の進め方のプロセスについて …児童生徒に対する次年度の相談指導に向けた方策について …指標以外の定性的な評価について ● 効果的な事例を生み出すために工夫したこと
学校全体の個別指導における課題や今後の展望について	● 相談指導で効果的にできたこと ● 相談指導でうまくできなかったこと ● 国等に期待することとその理由 …国に期待すること …都道府県及び市町村に期待すること …学校に期待すること
（関係者） 学校に栄養教諭を配置することに対する評価	● ヒアリング対象者の職位の確認 ● 栄養教諭が配置されたことによる効果等 …児童生徒への効果 …保護者への効果 …教職員間での効果 …地域等への効果

4.2（次頁より）ヒアリング結果詳細

肥満・やせ傾向にある児童生徒への個別的相談指導

栃木県芳賀町立芳賀中学校　栄養教諭

成長曲線から身長の伸びを推定し、肥満を改善

食事調査から課題を抽出し、間食を１日 50 kcal 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て食べることを計画。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。

１．具体的な成果

中等度肥満である文化部の中学２年生の女子生徒は、７月～２月の期間で、肥満度※36.2%から 30.0%に改善した。

アセスメントより、身長の伸びがわずかであることから、個人目標を 1.5 kg 減とし、間食を１日 50 kcal 減らす栄養補給計画を立てた。お菓子や飲み物はエネルギー量を確認して飲食するようになったり、運動量を増やしたり、朝食は主菜や副菜、果物、乳製品などを組み合わせて食べるようになり、半年で 1.4 kg 減量することができた。

※肥満度の算出は、「肥満度＝（実測体重（kg）－身長別標準体重（kg））　／　身長別標準体重（kg）×100（%）」で求められる。肥満度 20%以上は肥満傾向、20%以上 30%未満は軽度肥満、30%以上 50%未満は中等度肥満、50%以上を高度肥満に判定される。

２．指導のポイント

（１）指導のポイント

◆成長曲線から生徒の身長の伸びを推定し、単純に減量させるということではなく、生徒がエネルギー不足にならないような目標設定と栄養補給計画を立てて指導を行った。

◆具体的に、お菓子や飲み物のとり方、運動についての行動計画（生徒自身が行う目標）を立て、生徒自身が取り組むよう指導した。

（２）具体的な指導手順・取組

①対象の抽出・決定

身体測定の結果から、肥満度 30%以上の生徒を抽出し、保護者の同意が得られた生徒を個別的な相談指導の対象とした。

②具体的な指導内容

目的・期間

中等度肥満の中学２年生女子生徒
【目的】肥満度の改善
【期間】７月～２月

アセスメント（現状把握と課題の抽出）

成長曲線の確認、食事調査、生活・運動についての調査を実施。
身長の伸びは少ない（161.8 ㎝～162.3 ㎝）、間食でのエネルギー摂取量が多い（約 300kcal）、朝食に偏りがある（パンとコーヒーのみ）。自転車通学と体育、吹奏楽の部活動以外は体を動かすことがない。運動が苦手。

個人目標の設定

中等度肥満から軽度肥満に下げる。身長の伸びは少ないため、体重 1.5 kg 減を目標。（成長曲線から 2 月の身長が 162.3 ㎝と仮定したときに軽度肥満となるには 1.5 ㎏減が必要と考えた）

相談指導計画

【栄養補給計画】
間食を 1 日 50kcal 減らす。（体脂肪 1.5 ㎏はエネルギーにすると 10,500kcal に相当することから、8 か月で減らすためには 1 日当たり 50kcal とした）
【行動計画（生徒自身が行う目標）】
お菓子や飲み物のエネルギー量を確認して摂取する、自転車登校と部活動の筋力トレーニングで運動量を増やす。（運動が苦手で、少しでも活動量を増やすとしたため、消費エネルギーは含めていない）
【栄養教育計画】
月 1 回の個別的な相談指導を計画。成長曲線の見方、食事や運動の振り返り、資料を使用した食事・間食・運動の指導を実施。（資料は、基本的な食事の組み合わせや野菜の摂取量を増やす工夫、間食のエネルギー量、食肉の部位や調理法によるエネルギー量の違い、ごはんの量とエネルギー量、主食のエネルギー量など）
【連携についての計画】
養護教諭は身長・体重の測定と成長曲線の作成、学級担任は給食時に野菜の摂取量やおかわりをしているかの確認と野菜を極端に減らしたり残したりしているときの生徒への声掛け、個別指導に前向きに取り組んでいることへの励まし、部活動顧問は筋力トレーニングの実施、体育主任は運動計画の作成。

相談指導の実施

個別的な相談指導は、他の生徒の目に触れない場所を設定。
保護者への面談は、三者面談後に実施。個人毎にファイルを作成・管理し、保護者との連携に使用。
【個人情報の管理】
生徒への通知や連絡は封筒や学級担任から封筒を渡すなど、他の生徒の目に触れないようにした。データは PC で管理し、栄養教諭と養護教諭が共有フォルダで情報のやり取りを行い、外部から情報が閲覧できないようにしている。

再アセスメント

成長曲線の推移の確認、食事・間食・生活・運動の振り返り、生徒・保護者へのアンケートを実施。

体重は 1.4kg 減。間食の頻度が減り、内容やエネルギー量を考えて食べるようになった。甘い物が食べたいという欲求を別の行動や考えをすることで紛らわせることができるようになった（間食が食べたくなったら、夕食の準備の手伝いをしたり、好きなアイドルのビデオを見たりして気を紛らわせた。また、もうすぐ夕食だから間食は我慢しようと考えたりするようになった）。

個人評価

体重は、個人目標である 1.5kg 減に対して 1.4kg 減であり、肥満度は、36.2%から 30.0%に改善したため、目標達成できた。

３．校内の連携体制

個別的な相談指導については、学校における食に関する指導の年間計画に位置付けられており、年間計画に基づいて実施している。

養護教諭、学級担任、部活動顧問、体育主任それぞれの役割を明確にし、連携している。

養護教諭	栄養教諭と共に、個別的な相談指導の立案、計画、実施、評価。成長曲線の作成、健康相談の実施。保護者との面談の共有。
学級担任	個別的な相談指導の連絡・調整。栄養教諭の連携（指示）のもと給食の量やおかわりの調整、喫食状況の確認と共有。
部活動顧問	活動状況の確認、栄養教諭と共に持久力向上や筋力トレーニング等の調整、検討。
体育主任	栄養教諭と共に運動資料の作成、運動指導。

４．栄養教諭の配置によるその他の効果・成果等

（１）指導のポイント以外で成果が出た事例

◆中学２年生の中等度肥満である男子生徒

食事調査から、夕食でのご飯の量が多く、間食の量も多いという課題を抽出。身長の伸び（166.4 ㎝～168 ㎝で 1.6 ㎝の伸びと予想）から半年間で体重 4kg 減を目標とし、１日 130kcal 減らすため、夕食のご飯を 80g 減らす、または間食を 200 kcal 以下にするように計画。夕食のご飯の目安を１杯 150ｇ、間食は内容と質を変えるように指導し、よく噛んで食べ、家でも運動を行うことにより、７月から 12 月の間で、肥満度が 39.2%から 33.2%に改善。

（２）さらに成果を上げるためのポイント

◆保護者の同意が得られない生徒に対しては、栄養教諭も参加する学級活動や教科でのクラス全体への指導からアプローチする。

◆保護者との面談では、保護者の過度な心配なども考慮し、まず家庭でできることから取り組むよう促すことで、家庭での生活における良い影響にも繋がる。

（３）個別的な相談指導を実施する時間帯

◆昼休み（主に運動部の生徒）と放課後（主に文化部の生徒）の時間を利用し実施している。

５．学校関係者から見た栄養教諭の配置効果

【養護教諭から見た栄養教諭の配置効果】

栄養面からの指導が可能になった。

例えば、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の伸びを推定し、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。

６．栄養教諭の配置環境

◆単独調理場方式

◆兼務校　小学校１校

肥満・やせ傾向にある児童生徒への個別的相談指導

石川県七尾市立七尾東部中学校　栄養教諭

給食の量を目標に朝食夕食も整えることで肥満度改善、成長曲線の活用により給食の適正量を把握

給食の量（１日の 1/3）を提示し、家庭での食事と比較することで家庭の食生活の課題を確認。成長曲線で確認しながら、簡易アセスメントシート(生活･運動･食事調査)を用いた指導を実施し、８か月で肥満度が 81.2%から 68.2%に改善。

１．具体的な成果

高度肥満である小学６年生の女子児童は、４月時点で肥満度(※)が 81.2%であったが、９月に 72.5%、12 月には 68.2%に改善した。

アセスメントより、１日の食事量が多いことから、学校給食の量（１日の 1/3）を提示し、家庭での食事と比較してもらい、課題の確認と改善を行った。給食のおかわりはしないこと、朝食と夕食は給食の量程度を目安にすること、間食を現状より減らすことを取り組み、肥満度が改善した。

※肥満度の算出は、「肥満度＝（実測体重（kg）－身長別標準体重（kg））　/　身長別標準体重（kg）×100（％）」で求められる。肥満度 20%以上は肥満傾向、20%以上 30%未満は軽度肥満、30%以上 50%未満は中等度肥満、50%以上を高度肥満に判定される。

２．指導のポイント

（１）指導のポイント

◆アセスメントより１日の食事量が多い場合、学校給食の量を１食の目安として提示し、家庭での食事と比較してもらい、改善する指導を行う。

◆県内の栄養教諭が年２回実施している、朝食の摂取状況や給食の摂取状況を調べるアンケート調査を活用したり、起床・就寝時間などを５分程度で回答できるアセスメントシートや野菜・乳製品・魚など不足しがちな食品群を日常的に食べているか評価できるカルシウム自己チェック表を作成したりして、児童の食生活状況を把握した上で、成長曲線を確認しながら指導を行う生徒を抽出した。

◆肥満傾向にある児童への個別指導においては、「肥満」という言葉にマイナスのイメージがあるため、プラスのイメージの「骨量を増やし丈夫な骨をつくる」ことを目標に、「骨を鍛える活動～骨活（ほねかつ）～」と称して実施した。

（２）具体的な指導手順・取組

①対象の抽出・決定

年３回実施する身長・体重計測から算出した肥満度、成長曲線、肥満度曲線からのスクリーニングと、年２回実施する食生活等実態調査（記名式）によるアセスメントから抽出した。単純に肥満度＋20%以上、－20%未満と機械的に対象者を抽出するのではなく、学校医から生活習慣の改善が必要と診断された場合や、学級担任と相談し、個別指導実施について保護者の理解が得られた場合、その対象としている。

②具体的な指導内容

目的・期間

高度肥満の小学６年生女子児童
【目的】肥満度の改善
【期間】４月～１月

アセスメント（現状把握と課題の抽出）

肥満度、成長曲線、肥満度曲線の確認と、食事の摂取状況、生活習慣についての調査を実施。
４月の身長・体重測定で肥満度が 81.2%、学校給食は野菜を残しがち、早食い、習慣的な間食があり、ゲームなどで就寝時刻は 23 時、約 2km の登下校は４年生ごろまで徒歩通学をしていたが朝は起床時刻が遅くなり、帰りは習い事で帰宅時刻が遅くなるという理由で車での送迎が増えた。

個人目標の設定

体重を維持して、肥満度を 10%下げる。（成長曲線から身長が伸びている時期であると判断。）

相談指導計画

【栄養補給計画】
家庭での夕食の食事量は給食の量（約 780kcal）を目安にする。間食はこれまで食べていたスナック菓子一袋（約 280kcal）は半分（約 140kcal）にするなどの量を減らす。給食のおかわりはしない。給食の野菜はできるだけ残さず食べる。
【行動計画（児童自身が行う目標）】
菓子は今まで１日一袋を二日で一袋にする。食事を一口 20 回以上かんで食べる。21 時以降は食べない。早寝早起きするためにゲームの時間のルールを家族と決める。登校時はできるだけ歩く。
【栄養教育計画】
兼務校のため、栄養教諭の月１回の巡回指導日に、生徒本人への個別的な相談指導を計画。行動計画の取組状況の確認と計画の修正を行う。
７月と 12 月の通知表配布に合わせて保護者との面談を計画し、家庭での食事量や内容についての指導を行う。
【連携についての計画】
養護教諭は成長曲線・肥満度曲線を作成し肥満判定の児童の抽出、学級担任は対象児童、保護者と相談指導を行う際の窓口、栄養教諭との情報共有、体育担当教諭は集団指導から個別指導につなげやすくするために授業で行う食と健康について栄養教諭と学習内容の共有。

相談指導の実施

対象児童の個々のファイルを作成し、定期的に介入。食事内容や頻度を確認し、対象児童の状況に合わせて、食事内容の改善や食事時間の改善など対象児童ができそうなことから提案している。
【個人情報の管理】
学校間のフォルダで共有しているため、ファイルにパスワードをかけて管理している。

再アセスメント

肥満度、成長曲線、肥満度曲線の確認と、食事の摂取状況、生活習慣についての調査を実施。

給食は野菜を残さず食べるようになり、家族の協力で 21 時以降の食事はなくなった。ゲームは「21 時以降はしない」という家族とのルールを決め、就寝時刻と起床時刻が早まり、徒歩で登校できる日が増えていった。体重増加はあったが肥満度は 9 月には 72.5%、1 月は 68.2%と減少した。

個人評価

体重を維持し肥満度を下げる個人目標に対して、体重は維持し、肥満度は 81.2%から 68.2%に改善した。

3．校内の連携体制

個別的な相談指導については、学校における食に関する指導の年間計画に基づいて実施している。

栄養教諭を中心に、それぞれの職種が役割を担い、連携している。

養護教諭	成長曲線・肥満度曲線の作成、肥満判定の児童の抽出。栄養教諭と共に、個別的な相談指導を実施。
学級担任	対象児童やその保護者に相談指導を行う際の窓口、相談指導内容を栄養教諭と共有。
体育担当教諭	集団指導から個別相談指導につなげやすくするために、食と健康についての保健の学習指導内容を栄養教諭と共有。
特別支援学級担任	給食の時間における食に関する指導の際に、個に応じた特性を教示、保護者に相談指導を行う際の窓口、相談指導内容を栄養教諭と共有。
スクールカウンセラー	食事場面における感情に関することを教示、個に応じた配慮をサポート。

4．栄養教諭の配置によるその他の効果・成果等

（1）指導のポイント以外で成果が出た事例

◆中学 1 年生の「思春期やせ症」と診断された女子生徒

成長曲線、肥満度曲線の評価では、身長が増加しているものの、体重は減少しており肥満度が小学 6 年から 1 年間で 20%以上の減少があった。筆圧が弱い、食べたものを口から出すようなしぐさをするなどの症状に学級担任が気付き、養護教諭と栄養教諭から学校医に相談したところ、専門医療機関を紹介された。家庭において、夕食をとらないこともあり、保護者から個別相談指導の依頼があった。保護者へは家庭で朝食のエネルギー量を増やす工夫などの食事指導を行い、学校では学級担任、養護教諭と連携し、対象生徒への反応や影響を推察したうえで健康に関する学級活動を計画的に行うことで、2 年間で対象生徒は極端な食事制限をすることがなくなり、肥満度を増加することができた。

◆中学２年生の肥満の男子生徒
肥満度が小学４年生から中学１年まで高まり続けていたため、保護者に医療機関受診を進めたが、自分で生活習慣を改善すると本人が受診を拒んでいた。中学２年時、肥満度が更に高くなったため保護者に再度、受診を促した。受診した結果、血液検査等で様々な異常がみられた。医師から継続的な食事療法と運動療法を行うよう指示があり、学校で個別指導を開始した。給食は平均的な量(820kcal)を食べ、夕食は給食の量より多く食べないようにし、野菜料理は意識して多く食べること、間食はしないことを指導した。冬休みの間は、自主的に体重、食事、運動の記録をつけて見せてくれた。肥満度が９月から１月の間に 10%減少させることができた。

（２）さらに成果を上げるためのポイント

◆低年齢かつ症状が軽いうちに介入すると、３か月や半年など、短期間で改善しやすい。
◆小児科医と栄養教諭が相談できる関係を構築することで、病院での治療と学校における個別的な相談指導が連携でき、効果を上げることができる。

（３）個別的な相談指導を実施する時間帯

◆昼休み、放課後を中心に個別的な相談指導を実施している。
◆保護者には、通知表を渡す際など、来校してもらう日時に合わせ、実施している。

５．学校関係者から見た栄養教諭の配置効果

【校長から見た栄養教諭の配置効果】

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。

６．栄養教諭の配置環境

◆共同調理場方式
◆兼務校　小学校１校

肥満・やせ傾向にある児童生徒への個別的相談指導

和歌山県かつらぎ町立大谷小学校　栄養教諭

生活チェック表の活用が運動量の増加に結び付く、自身のやる気を引き出すことが肥満改善の鍵

体重記録やよく噛んで食べる・運動する等のチェックを行う「生活チェック表」を活用し、児童自身が毎日記録をすることを指導。保護者の協力を得て、間食を減らし運動量を増やす目標を設定し、１年間で肥満度が38.8%から22.0%に改善。

１．具体的な成果

中等度肥満である小学３年生の女子児童は、１年間で肥満度※38.8%から22.0%に改善した。

アセスメントより、間食でのおやつの量がかなり多いことから、間食を減らし、運動量を増やす計画を立てた。日々の体重・よく噛んで食べる・運動に取り組む等をチェックする「生活チェック表」や、児童自ら目標を立て、できたら〇を付けていく「チャレンジシート」を使い、保護者の協力を得て取り組むことで、肥満度が改善した。

※肥満度の算出は、「肥満度＝（実測体重（kg）－身長別標準体重（kg））／身長別標準体重（kg）×100（%）」で求められる。肥満度20%以上は肥満傾向、20%以上30%未満は軽度肥満、30%以上50%未満は中等度肥満、50%以上を高度肥満に判定される。

２．指導のポイント

（１）指導のポイント

◆体重記録等の「生活チェック表」と児童が立てた目標に取り組む「チャレンジシート」を用い、児童自身が記録し取り組むようにした。

◆家庭でおやつを食べ過ぎている場合、家族の理解と協力が必要であるため、保護者に子供の肥満によるリスクを伝え、家庭でのおやつの量を管理してもらうよう指導した。

（２）具体的な指導手順・取組

①対象の抽出・決定

春と秋の健康診断の結果により、軽度肥満から中等度肥満の児童を抽出。

②具体的な指導内容

目的・期間

中等度肥満の小学３年生女子児童
【目的】肥満度の改善
【期間】１年間

アセスメント（現状把握と課題の抽出）

身長・体重測定結果と生活運動食事調査（排便の頻度、睡眠時間・就寝時刻、テレビ・ゲーム等の時間、運動、食生活や食事内容等）を実施。

成長期であるため、間食のおやつのエネルギー量が多い。

個人目標の設定

体重を維持して肥満度を下げる。

相談指導計画

【栄養補給計画】

１日に必要なエネルギー量を３食の食事で満たしていたことから、間食をやめる。

【行動計画（生徒自身が行う目標）】

間食をやめる。

毎日家でトランポリンやダンスなどの運動をする。

【栄養教育計画】

７月と 12 月の個人懇談時に保護者と面談、１回分のおやつの量の目安を資料で提示。９月に対象児童への個人面談を行い、おやつの量や運動量の確認と指導を実施。

【連携についての計画】

校長・教頭は栄養教諭と個別指導の時期・内容等の相談、養護教諭は体重測定と栄養教諭との情報共有、学級担任は休み時間に外遊びの声かけや一緒に遊ぶ、チャレンジシートへの取組の声掛けや励まし、栄養教諭と情報共有、体育主任は栄養教諭と肥満児童が取り組みやすい毎日の運動の相談。

相談指導の実施

児童への個別的な相談指導は、周囲への配慮として、目立たないように保健室を使用。

保護者への個別的な相談指導は、学級と離れた別室で実施。

【個人情報の管理】

個人情報はパスワードのかかった PC で管理を行っている。

再アセスメント

身長・体重測定、生活運動食事調査（排便の頻度、睡眠時間・就寝時刻、テレビ・ゲーム等の時間、運動、食生活や食事内容等）を実施。

体重は 0.4kg 増え、身長は 6.4cm 伸びた。家庭でのおやつの量が減り、外遊びや家での運動を意識して行うようになった。

個人評価

肥満度は 38.8%から 22.0%まで改善した。

３．校内の連携体制

個別的な相談指導については、学校における食に関する指導の年間計画に位置付けており、年間計画に基づいて実施している。

管理職、養護教諭、学級担任、体育主任がそれぞれの立場で関わり、連携している。

校長・教頭	個別的な相談指導の時期、内容等の相談、栄養教諭との情報共有。
養護教諭	栄養教諭との情報共有、体重計測の協力、栄養教諭が作成した書類の確認。
学級担任	栄養教諭との情報共有、休み時間の外遊びへの声掛けや一緒に遊ぶ、チャレンジシートへの取組の声掛けや励まし。
体育主任	全校児童の体力アップの取組の強化や肥満児童が取り組みやすい毎日の運動について栄養教諭と相談。

４．栄養教諭の配置によるその他の効果・成果等

（１）指導のポイント以外で成果が出た事例

◆健康診断の結果で軽度肥満から中等度肥満であった児童９人の事例
児童個々にアセスメントと課題の抽出を行い、指導のポイント同様に、生活チェック表とチャレンジシートを使用し、児童自身が記入し取り組む指導を実施することで、肥満度が改善した。

（２）さらに成果を上げるためのポイント

◆軽度肥満のうちから介入することで、早く標準体重に戻すことができる。
◆児童の食事は基本的に保護者が管理しているため、保護者との懇談においてアプローチし、保護者自身にも意識してもらう。
◆学校として、組織的に個別的な相談指導を行う体制ができていると、それぞれの立場で指導に関わることができ、高い効果が期待できる。

（３）個別的な相談指導を実施する時間帯

◆保護者には学級の個人懇談の前後の時間、児童には休み時間に実施している。

５．学校関係者から見た栄養教諭の配置効果

【養護教諭から見た栄養教諭の配置効果】

食品や栄養について、個別具体的に指導することができる。指導を受けた児童は効果を上げている。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。日々の生活で手一杯の保護者に対しても簡単なレシピを紹介し、保護者も活用している。

６．栄養教諭の配置環境

◆単独調理場方式
◆兼務校　なし

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

戸田市では４年生対象に「小児生活習慣病予防健診」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 200 kcal 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。

１．具体的な成果

軽度肥満である小学４年生の児童は、６月～１月の期間で肥満度※23.6%から 17.1%に改善した。

アセスメントより、おやつのエネルギー摂取量が多いことから、間食を１日 200 kcal 以内にする計画を立てた。おやつの「カロリーマップ」を提示し、間食の目安を 200 kcal 以内にすること、家庭でも運動すること、家庭での食事のバランスを見直してもらうことを実施し、肥満度が改善した。

※肥満度の算出は、「肥満度＝（実測体重（kg）－身長別標準体重（kg））／身長別標準体重（kg）×100（%）」で求められる。肥満度 20%以上は肥満傾向、20%以上 30%未満は軽度肥満、30%以上 50%未満は中等度肥満、50%以上を高度肥満に判定される。

２．指導のポイント

（１）指導のポイント

◆間食をすべて制限するのではなく、間食してもよいことを認め、おやつの「カロリーマップ」を提示し、児童が普段食べているおやつの適量やおやつの代替え方法を指導した。

◆家族の協力を得て、家庭でも運動する、家庭での食事のバランスを改善するように指導を行った。

（２）具体的な指導手順・取組

①対象の抽出・決定

市で実施する４年生対象の「小児生活習慣病予防健診」の結果から、「要生活指導」「要経過観察」となった児童のうち、保護者の希望のあった児童を個別的な相談指導の対象とした。

※要生活指導：各検査項目の判定でＡ（異常値）、Ｂ（中等度の異常）がなく、Ｃ（軽度の異常）が一つでもある
要経過観察：Ａ（異常値）なし、Ｂ（中等度の異常）がある
要受診：Ａ（異常値）がある。（今回の面談の対象外）

※検査結果：肥満度、血液検査結果（脂質・肝機能・腎機能等）

②具体的な指導内容

目的・期間

軽度肥満の小学４年生
【目的】肥満度の改善
【期間】６月～１月

アセスメント（現状把握と課題の抽出）

成長曲線の確認、食事・おやつ、運動・遊び、睡眠、排便についてのアンケート調査を実施。
成長期である。
買い置きのおやつを自由に食べていること、１日３食好き嫌いなく食べているが夕食を多めに食べていること、習い事のプールをやめ運動不足気味であること、おやつによるエネルギー摂取量が多いことが課題。

個人目標の設定

身長の伸び（成長の時期）から、体重を維持して肥満度を下げる。

相談指導計画

【栄養補給計画】
間食を１日 200kcal 以内にする。
【行動計画（児童自身が行う目標）】
おやつの「カロリーマップ」を参考におやつを１日 200kcal 以内にする、室内でもできるストレッチや体幹トレーニングなどの運動を家庭でも行う。
【栄養教育計画】
12 月に児童と保護者を対象に個別的な相談指導を計画。家庭での食事や運動についての指導を実施。特に、冬休みの食事面、生活面について指導を行う。
【連携についての計画】
養護教諭は「小児生活習慣病予防健診」の結果に対してどのような指導を行うかの調整、学級担任は持久走や縄跳びなどの運動を積極的に行うことや休み時間の外遊びの声掛けや指導内容の共有、体育部教師は１年間の中で持久走・縄跳びを含む運動の内容・時期等について確認。

相談指導の実施

共通理解を図り、家族の協力を得るため、児童と保護者ともに指導を実施。他の児童が気にしてしまうため、放課後を中心に時間を設定。
【個人情報の管理】
保護者への連絡は個別の封筒でやりとりし、個人情報が記載された資料については鍵のかかるキャビネットに保管している。

再アセスメント

冬休み明け直後に実施した発育測定の結果から、肥満度の改善を把握した。

「カロリーマップ」を参考におやつの種類や量に気を付けることができた。保護者もエネルギーを考慮したおやつの量を準備して出すようになった。寝る前の間食を控えるようになった。

ウォーキングや外遊びを意識的に増やし、活動的な冬休みを過ごすことができた。

家庭でも食事の内容やバランスに気を付けるようになった。

個人評価

個人目標である体重維持について、体重の増加はあったが、より身長の伸びが大きく、肥満度が 23.6%から 17.1%に改善したため、目標達成できた。

３．校内の連携体制

個別的な相談指導については、学校における食に関する指導の年間計画に位置付けており、年間計画に基づいて実施している。

養護教諭、学級担任、体育部教師と連携し、食事と運動についての指導を行っている。

養護教諭	栄養教諭と共に、健診結果に対してどのような指導を行うか、調整・共有。
学級担任	栄養教諭から食に関する指導方法をアドバイスするとともに、持久走や縄とびなどの運動を積極的に行うことや休み時間になるべく外で遊ぶことについての声掛け。
体育部教師	体育部で１年間の運動を積極的に推進、運動の内容・時期（縄跳び、持久走など）を確認。

４．栄養教諭の配置によるその他の効果・成果等

（１）指導のポイント以外で成果が出た事例

◆「小児生活習慣病予防健診」で「要生活指導」となった小学４年生 31 人中、希望のあった児童に指導を実施し、児童一人一人にアセスメントと課題の抽出を行った。指導のポイントと同様に、児童・保護者へ食事と運動の指導を実施することで、15 人の肥満度が改善した。

（２）さらに成果を上げるためのポイント

◆冬休みはクリスマスや正月で食べ過ぎることが多いため、冬休み前に、冬休み中に取り組む「食事」や「運動」の指導を行うことが大切。

◆学校で行う発育測定だけでなく、市が行う「小児生活習慣病予防健診」などにより、健診結果が保護者に届くことで、要生活指導となった児童の保護者がより危機感を持って取り組むことができる。

（３）個別的な相談指導を実施する時間帯

◆保護者と児童の都合のよい時間を事前に確認し、放課後実施している。

５．学校関係者から見た栄養教諭の配置効果

【養護教諭から見た栄養教諭の配置効果】

「小児生活習慣病予防健診」の結果を保護者に伝える際に、肥満傾向への指導については食事面の指導が必要である。栄養教諭が直接、生活習慣を一緒に振り返り、食事面について指導を行うことで効果を上げている。

６．栄養教諭の配置環境

◆単独調理場方式
◆兼務校　なし

肥満・やせ傾向にある児童生徒への個別的相談指導

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。

１．具体的な成果

肥満が進行している男子生徒は、中学２年から高校１年までの３年間で、肥満が進行していたものが横ばいになり、さらに下降し、肥満度※47.9%から 32.9%に改善した。

アセスメントより、主食の量が多いことが課題であったことから、食べ過ぎていることを生徒自身に「認知」させ、改善方法を生徒自身に考えさせる指導を行った。給食では主食のおかわりをしない、家庭ではご飯茶碗をどんぶりから茶碗に変える、部活動で運動量を増やす取組を行い、肥満度の進行を抑え、さらに下げることができた。

※肥満度の算出は、「肥満度＝（実測体重（kg）－身長別標準体重（kg））／身長別標準体重（kg）×100（%）」で求められる。肥満度 20%以上は肥満傾向、20%以上 30%未満は軽度肥満、30%以上 50%未満は中等度肥満、50%以上を高度肥満に判定される。

２．指導のポイント

（１）指導のポイント

◆一方的に正しいことを伝えるのではなく、正しいことに気付かせる「認知」による指導を行い、生徒自身に食べ過ぎていることを気付かせ、改善方法を考えさせた。

◆改善方法として、給食で主食のおかわりをしない、家庭でどんぶりから茶碗に変えることを生徒自身に決めさせて取り組んだ。

（２）具体的な指導手順・取組

①対象の抽出・決定

「児童生徒等の健康診断マニュアル平成 27 年度改訂（公益財団法人日本学校保健会）」に沿って健康診断結果のサーベイランスを行い、成長曲線、肥満度曲線で経年比較し、急な増減がみられた児童生徒を抽出した。肥満度の数値だけでなく、肥満度曲線で判断するようにした。

②具体的な指導内容

目的・期間

中学２年から高校１年まで介入した中等度肥満の男子生徒
【目的】肥満度を維持する
【期間】３年間

アセスメント（現状把握と課題の抽出）

成長曲線の推移を確認し、生活習慣、食事内容、食事の摂取量、部活動の運動量について、対象の生徒、保護者、学級担任から聞き取りを行った。（対象生徒は寄宿舎ではなく、自宅から通学。）小学部入学時点の肥満度は９％。それから一貫して上昇し、中学部入学時には３９％になっていた。

どんぶりでご飯を何杯も食べるなど、給食でも家庭でも主食の摂取量過剰が課題。

個人目標の設定

肥満の進行を止める（現状維持）

相談指導計画

【栄養補給計画】

「認知」による指導を行ったため、生徒が考えた改善方法を計画とした。給食の主食を減らす、家庭での主食を減らす。

【行動計画（生徒自身が行う目標）】

給食では主食のおかわりをしない、家庭ではご飯茶碗をどんぶりから茶碗に変える。

【栄養教育計画】

毎月の身体測定時に個別的な相談指導を計画。身体測定の結果と食事量を振り返り、食べ過ぎの認知と修正を行う。

【連携についての計画】

学級担任は送迎時を利用した保護者との情報交換や給食時の食べ方の確認、養護教諭は健康診断の結果の分析や成長曲線の作成、部活動顧問は部活動での運動量を増やす。

身体測定ごとに、本人、保護者、担任、養護教諭と振り返る。

相談指導の実施

月１回の身体測定時に個別的な相談指導を実施。月１回の指導のほかにも、生徒と顔を合わせた時には、生徒に気付いてもらう指導を意識的に行った。

【個人情報の管理や倫理的な配慮】

データは保健室において、他の個人情報と同様に取り扱っている。

再アセスメント

毎月の身体測定による成長曲線の推移の確認、生活習慣、食事内容、食事の摂取量、部活動の運動量について、対象の生徒、保護者、学級担任から聞き取りを行った。

個人評価

肥満の進行が止まり横ばいになり、さらに下降し、中学２年から高校１年までの３年間で、肥満度※47.9%から 32.9%に改善したため、目標達成できた。

３．校内の連携体制

個別的な相談指導については、学校における食に関する指導の年間計画に位置付けており、年間計画に基づいて実施している。

校長、教頭、担任、養護教諭が役割を分担し、連携している。

校長、教頭	食に関する指導の年間計画の作成と調整。
学級担任	生徒の情報収集、送迎時等を利用した保護者との情報交換、給食時の食べ方の確認、給食で気になる点を栄養教諭へ情報提供。
養護教諭	健康診断の結果の分析、成長曲線の作成。

４．栄養教諭の配置によるその他の効果・成果等

（１）指導のポイント以外で成果が出た事例

◆情緒の安定を図ることが困難な偏食のある児童
魚が食べられない児童に、給食献立の改良と給食時の指導を実施。魚をすり身から始め、切り身、骨付きなど何年かかけながら段階を踏んで提供するとともに、児童が成功体験を少しずつ積み重ねられるよう指導した。食べられない原因を「過去にあった何らかの原因によって残さざるを得ない状況になっている」と解釈するよう担任等と共有。食べられる魚の種類が増え、骨付きの秋刀魚も食べられるようになった。

（２）さらに成果を上げるためのポイント

◆肥満度の数値が上がった場合、何が課題かを見つけ、栄養教諭が介入していくことが必要である。児童生徒のやる気を引き出すため、児童生徒が頑張って取り組んでいることを評価し、良い点を見つけながら指導する。

◆聴覚障を持つ生徒の多くは発話が少なく、通常より顎を使う機会が少ない。そのため、かむ回数が少なくなりがちで、早食いにつながるため、しっかりかむ指導をする。

（３）個別的な相談指導を実施する時間帯

◆昼休みの時間を中心に指導を実施している。

５．学校関係者から見た栄養教諭の配置効果

【養護教諭から見た栄養教諭の配置効果】

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。聴覚障害のある児童生徒に、栄養教諭がイラストや図を用いて分かりやすく指導を行うことが可能になり、児童生徒は食べ物に興味関心を持って食事の改善に取むようになった。

６．栄養教諭の配置環境

◆単独調理場方式
◆兼務校　特別支援学校１校

食物アレルギーを有する児童生徒への個別的相談指導

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いう不安から、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。

１．具体的な成果

鶏卵アレルギーがある小学２年生男子児童は、どの料理に鶏卵が入っているか分からないという不安から給食をほとんど食べていなかったが、１年間で１食の半分弱、３年間でほぼ１食分を食べることができるまで改善した。

アセスメントより、体型が小柄で肥満度が－12.7%のやせ、２年生になり自分の食物アレルギーについて意識し始め、その不安から給食を全く食べない又はご飯と汁物一口程度しか食べない状況であった。児童に一つ一つ細かい配合表を見せながら家庭でも学校でも一緒に確認するようにしたところ、徐々に安心して食べられるようになった。鶏卵以外での栄養摂取方法の指導や、医師の診断をもとに鶏卵を少量ずつ食べる練習も行い、肥満度が－12.7%から－7.5%になった。

※食物アレルギーについては、「学校給食における対応」と「個別的な相談指導」の両立が重要である。
「学校給食における対応」は、各学校や共同調理場において対応マニュアル等を整備し、アレルギー対応を希望する保護者に「学校生活管理生活管理」を提出してもらい、個別面談を行ったうえで、対応レベル１（詳細な献立表対応）～４（代替食対応）の対応を実施する。
「個別的な相談指導」は、該当児童が成長するための適切な栄養摂取の在り方、該当児童の精神面のサポート、将来的に食の自己管理を行うための正しい知識とスキルを身に付けることを主な目的として実施する。
本事例は、「個別的な相談指導」について記載している。

２．指導のポイント

（１）指導のポイント

◆食品について過剰な心配を持っている児童には、配合表を活用し児童と一緒に確認することで、食べられる食品と食べられない食品を明らかにし、徐々に児童の不安をとり除いていくようにした。
◆家庭でしっかり食べることができている児童には、給食で不足する分について家庭での補い方を指導する。
◆食物アレルギーの原因物質が含まれる食べられない食品は、他の食品で代替して栄養摂取する方法を指導する。

（２）具体的な指導手順・取組

①対象の抽出・決定

食物アレルギーを有する児童を抽出し、個別的な相談指導の対象とした。

※本事例は、在学する児童数が少ないため、食物アレルギーを有する全児童を対象としている。

②具体的な指導内容

目的・期間

鶏卵アレルギーのある小学２年生男子児童
【目的】児童自身が鶏卵アレルギーについて正しく理解、肥満度（やせ）を改善
【期間】２年生から４年生の３年間

アセスメント（現状把握と課題の抽出）

成長曲線の確認、給食の喫食状況の確認、アレルギー管理表の確認、保護者との相談により実施。

肥満度－12.7%のやせである。

鶏卵が入っているのではないかとの不安から、毎日の給食は全く食べないか、ご飯と汁物それぞれ一口程度食べている状況。家庭の食事はしっかり食べることができている。

医師の診断によると、鶏卵アレルギーは軽減してきており、食物経口負荷試験を行い、食べる量を決めている。家庭では少量ずつ食べる練習をすることになっている。

個人目標の設定

給食１食分を食べられるようになる。
肥満度（やせ傾向）を改善する。

相談指導計画

【栄養補給計画】

給食１食分のエネルギー及び栄養素を摂取できるようにする。

【行動計画（生徒自身が行う目標）】

給食で提供される食品の配合表を確認する。

【栄養教育計画】

年３回の身体測定時に、成長曲線を活用し、児童の成長と必要な栄養についての指導を実施。

毎日、対象児童と配合表を確認し、安心して食べられる食品についての指導を実施。

年１回、主治医の診断を基に次年度の対応について保護者と相談、確認。月１回、翌月の対応について、書面で保護者と確認。その他、随時電話で確認。年３回、授業参観や個人懇談等保護者が学校に来る日を利用し、学校での様子や家庭での様子の情報交換、指導内容及び家庭での具体的な協力方法について確認。

相談指導の実施

年１回医師の作成した学校生活管理指導表をもとに、食物アレルギー対応委員会において、基本的な対応方針と指導方針を決定。

児童が負担にならず徐々に食べることができるよう、養護教諭とともに保護者と確認した対応内容を児童とも共有できるようにした。（２年生時はすべて除去食または食べないという対応であることを正しく理解できるよう、献立表を見ながら毎日確認した。）

児童が不安を感じた時には、自分の気持ちが言えるようになるまで保健室や相談室で休ませるなど、落ち着いた環境で話を聞き、その時々の不安原因を取り除くようにした。

【個人情報の管理】

学校生活管理指導表等、個人情報に関わる書類については、鍵のかかる場所で保管を行っている。

再アセスメント

成長曲線の確認、給食の喫食状況の確認、学校生活管理指導表の確認、保護者との相談を実施。

１年間で給食を半分弱食べるようになり、３年間でほぼ完食するようになった。

-12.7%だった肥満度が１年間で-8.9%、３年間で-7.5%になった。

鶏卵アレルギーは軽減してきており、対象児童も自覚している。

個人評価

給食１食分を食べられるようになり、肥満度はやせ傾向から標準に改善した。

３．校内の連携体制

個別的な相談指導については、学校における食に関する指導の年間計画に位置付けられており、年間計画に基づいて実施している。

食物アレルギーについては、校長、教頭、教務主任、生徒指導、保健主事（養護教諭兼務）、各学級担任、栄養教諭で組織する「食物アレルギー対応委員会」を設けており、それぞれの役割により対応及び個別的な相談指導を行っている。

養護教諭	成長曲線の作成、栄養教諭とともに発育測定の数値を基にした指導（給食を以前よりも食べられるようになったことが身長や体重の増加につながっていることを実感できるような指導）、週２回栄養教諭が兼務校に出かけている日のアレルギーチェック、児童への精神面のサポート。
学級担任	栄養教諭からの研修を受け、食物アレルギーについて確実な把握と対応、児童への声掛け。（個人別、月別アレルギー対応一覧表を、その日の対応が誰でもすぐにわかるよう、保護者の許可を得て、全クラス、教室の同じ場所に掲示している。これを基に、「今日は全部食べることができるけど、どうする？」「この料理、心配なの？一緒に確認しようか」「卵は使われてないけど、心配なら減らそうか？」など、本人の気持ちに寄り添いながら、声掛けを行った。）

４．栄養教諭の配置によるその他の効果・成果等

（１）指導のポイント以外で成果が出た事例

◆生の鶏卵アレルギーのある小学５年生女子児童
医師の診断によると生の鶏卵が食物アレルギーの原因物質であるが、不安感から卵料理は全て食べることができなかった。また、栄養教諭配置前は、保護者に、給食では十分加熱した卵料理しか提供しないという説明がされないまま対応が行われていた。４年生の時は自分で調整して食べるという対応に変更したが、かきたま汁など少量使用の料理のみで、オムレツや厚焼き玉子、卵とじのような、大量に卵を使用する料理については、一切箸をつけていなかった。保護者及び児童に繰り返し「生の卵は出ない」と説明を行い、半分食べることができるようになっている。

（２）さらに成果を上げるためのポイント

◆学校における食物アレルギー対応方針や個別的な相談指導のシステムを構築したうえで、指導を実施する。
◆食物アレルギー対応及び個別的な相談指導を行うに当たり、年度当初に該当児童と保護者への面談を実施し、状況や課題を把握した上で、児童や保護者の気持ちに寄り添った指導を行う。
◆医師の診断により、少ない量でも食べられる場合は、実際に量を見せ児童自身に確認させる。

（３）個別的な相談指導を実施する時間帯

◆主に給食時間及び昼休み

５．学校関係者から見た栄養教諭の配置効果

【養護教諭から見た栄養教諭の配置効果】

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。子供の成長を実感できる。

６．栄養教諭の配置環境

◆共同調理場方式
◆兼務校　中学校１校

食物アレルギーを有する児童生徒への個別的相談指導

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。

１．具体的な成果

生の鶏卵アレルギーがある小学３年生女子児童は、不安感が強く、給食で卵料理を食べることができなかったが、２年間で食べるようになった。

アセスメントより、医師の診断では生卵以外摂取可能であるが、児童は幼児期に全身蕁麻疹が発症した経験から不安感が強く、給食で卵料理を食べることができず、保護者は卵の加熱方法でアレルゲンの変質があると誤認している状況であった。児童と保護者に、注意が必要な加熱が不十分な食材（マヨネーズ、カスタードクリーム等）を指導するなど、徐々に不安を取り除くことで、給食でも卵料理を食べるようになった。

※本来は、医師の診断による「学校生活管理指導表」に基づき、アレルギー対応を行うものである。
食物アレルギーについては、「学校給食における対応」と「個別的な相談指導」の両立が重要である。
「学校給食における対応」は、各学校や共同調理場において対応マニュアル等を整備し、アレルギー対応を希望する保護者に「学校生活管理生活管理」を提出してもらい、個別面談を行ったうえで、対応レベル１（詳細な献立表対応）～４（代替食対応）の対応を実施する。
「個別的な相談指導」は、該当児童が成長するための適切な栄養摂取の在り方、該当児童の精神面のサポート、将来的に食の自己管理を行うための正しい知識とスキルを身に付けることを主な目的として実施する。
本事例は、「個別的な相談指導」について記載している。

２．指導のポイント

（１）指導のポイント

◆医師の診断では摂取可能な食品でも、不安感が強く食べられない児童に、６年間かけて食べることができるよう、発達の段階に合わせた相談指導を計画した。

◆入学直後の児童は体調や心理状態が安定せず、また、保護者の状況や学級担任の児童への指導・保護者とのコミュニケーション状況が分かりにくいため、低学年の時期は保護者の話を聞き、介入を開始する学年は中学年以降としている。

（２）具体的な指導手順・取組

①対象の抽出・決定

医師の指示書、家庭での食生活、給食時間の様子において、食物アレルギーの原因物質に対する対応に相違が見られる児童を相談指導の対象とした。

②具体的な指導内容

目的・期間

生の鶏卵アレルギーのある小学３年生女子児童
【目的】児童と保護者がアレルギーを正しく理解し、生の鶏卵以外の卵料理を食べることについて不安がない状態にする
【期間】３年生から４年生の２年間（６年間のうちの２年間）

アセスメント（現状把握と課題の抽出）

医師の指示書、保護者との面談、学級担任からの聞き取り、成長曲線により実施。
医師の診断によると、生の鶏卵以外は摂取可能。
家庭では卵料理を食べ始めている。保護者は加熱方法でアレルゲンの変質があると誤認している。
児童は卵に対して不安感や恐怖心がある。
給食では卵除去対応。
成長曲線より、体重・身長とも標準。

個人目標の設定

給食で食べられる料理を増やす。
円滑に卵の摂取を開始する。

相談指導計画

【栄養補給計画】
給食で除去している卵を食べることにより、卵のエネルギー及び栄養素を摂取できるようにする。
【栄養教育計画】
年１回の保護者面談、月１回給食対応について保護者に電話連絡する機会に実施。
面談時に卵摂取の計画について提案。
電話連絡の機会に、料理別たんぱく質の変性度合についての確認と指導、加熱が不十分な食材（マヨネーズ・カスタードクリーム等）についての確認と指導。

相談指導の実施

食物アレルギー検討委員会で提案、相談指導を実施。
体調不良や不安感から食事を減らすことについては、学級担任がいつでも対応できるよう保護者に説明。
摂取が進んだ内容については、学級担任に書面で連絡。
主治医に直接確認する際は、保護者に確認の許可を得るとともに、確認内容と確認日を連絡。また、確認後、結果を保護者へ連絡。
【個人情報の管理】
紙媒体のものは、鍵のかかる金庫の中に入れている。データ管理は外部からアクセスができない学校の保管用サーバーに格納し、職員室のみで確認、データの持ち出しができないようになっている。

再アセスメント

保護者との面談、学級担任からの聞き取りにより再アセスメントを実施。

給食や家庭での食事で、卵料理を食べることができるようになった。家庭では、対象児童が卵焼きを作るようになった。

保護者の不安感はまだ持続しており、次年度も毎月の献立で給食の確認を希望している。

個人評価

給食で卵料理を食べることができ、食べられる料理が増えたため、目標は達成できた。

３．校内の連携体制

個別的な相談指導については、学校における食に関する指導の年間計画に位置付けられており、年間計画に基づいて実施している。

アレルギー検討委員会を組織しているほか、校長、学級担任、養護教諭と連携し、個別的な相談指導を行っている。

校長	主治医や医療機関への連絡について相談。
学級担任	保護者への連絡、児童への支援と観察、栄養教諭と情報共有。
養護教諭	食物アレルギーを有する児童についての情報共有、保護者との面談に同席。

４．栄養教諭の配置によるその他の効果・成果等

（１）指導のポイント以外で成果が出た事例

◆魚アレルギーのある小学３年生男子児童
魚全種類に食物アレルギーがあると診断されていたが、外国籍のため日本語でのコミュニケーションがうまくいかなかったことを考えた。校長・担任が付き添い、他の医療機関を受診し、その医療機関からアレルギー専門医の紹介を得た。アレルギー専門医へ赴く時も担任が付き添い、検査の結果、食べられる魚と食べられない魚が明らかになった。甲殻類の対応は継続しているが、魚については対応を解除しており、担任との連携のもとで以前より劇的に食べられるようになった。

（２）さらに成果を上げるためのポイント

◆保護者に家庭での状況を確認し、課題を把握してから、次年度の食物アレルギー対応や指導についての計画を立てる。

◆児童に不安感や恐怖心がある場合、児童に寄り添い、食べ物に対する不安感や恐怖心を取り除いていくことから始めることで改善につながる。

（３）個別的な相談指導を実施する時間帯

◆保護者の都合を配慮しながら、放課後の時間を利用し実施している。

５．学校関係者から見た栄養教諭の配置効果

【校長から見た栄養教諭の配置効果】

児童に、栄養学等の専門知識に基づいた指導を行うことができる。

栄養教諭の専門的立場から、食物アレルギーを有する児童の対応を行っているため、児童の安心と安全を担保できる。

６．栄養教諭の配置環境

◆単独調理場方式

◆兼務校　小学校１校

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。

１．具体的な成果

サッカーのクラブチームに所属の中学２年生の女子生徒は、１年間通して試合に出場することと、カテゴリーで優秀選手に選ばれることが目的であった。

アセスメントより、大きな課題はないことから、個人目標を「増量及び増量後の体重維持」とし、ケガをしない、負けない体作りの栄養補給計画を立てた。食事のほか、パフォーマンス全てに関する課題を記入できる目標達成評価シートを使用し、生徒が自分の課題を記入、月１回の自己評価を行い、増量及び増量後体重を維持することができた。１年通して試合に出場、優秀選手に選ばれる目的も達成した。

２．指導のポイント

（１）指導のポイント

◆「目標達成評価シート」を使用し、目標達成表に生徒自身の課題を記入させ、自己評価させるようにした。

◆食事だけでなく、パフォーマンス全てに関する課題の目標達成表を作成したことで、良いパフォーマンスを生み出すためにどのような食事をすればよいか提示し、総合的に向上させることができた。

（２）具体的な指導手順・取組

①対象の抽出・決定

生徒自身、部活動顧問や保護者から相談があったものを、個別的な相談指導の対象とした。

②具体的な指導内容

目的・期間

サッカーのクラブチームに所属の中学２年生女子生徒

【目的】サッカーのクラブチームで各階級の選抜に選ばれ、１年を通してスターティングメンバーで出場し続けるための増量及び増量後の体重維持

【期間】中学２年 11 月～中学３年（１年３か月間）

アセスメント（現状把握と課題の抽出）

形態（身長、体重、体脂肪率、除脂肪体重、BMI、上腕、前腕、腹部、臀部、大腿、腸脛）、成長曲線プロット、５週間分の食事記録（写真付き、毎日提出直後の聞き取り）、ご飯量・おにぎり量を実際に盛ったり、握ったりしてもらい計測、質問紙調査を実施。

アセスメントの結果、大きな課題はなかった。

〈体格〉

身長 164.3 ㎝、体重 49.1 ㎏、体脂肪率：20.4%、
除脂肪体重：39.1 ㎏

〈摂取エネルギー・栄養素量〉

エネルギー：2821kcal、糖質：349.4g（7.1g/㎏体重）、
タンパク質：119.6g（2.4g/㎏体重）、脂質：97.5g
（通常練習日４日と休日通常練習日１日の合計５日間を平均した数値）

〈その他〉

給食以外で魚を食べていない。

個人目標の設定

- 最初の３ヶ月間で２㎏体重増量
- 増量後、体重維持

相談指導計画

【栄養補給計画】

〈摂取エネルギー・栄養素量〉

エネルギー：3133Kcal、糖質：485ｇ（9.8g/kg 体重）、タンパク質：98.2g（2g/kg 体重）、脂質：87ｇ

〈根拠等〉

- エネルギー量：アセスメント時の摂取エネルギー量に１食欠食分増量分（約 500Kcal）を増やして設定。
  ごはん 250g＝エネルギー390Kcal、タンパク質 6.3g、脂質 0.8g、糖質 92.8g
  牛乳１杯 200ml＝エネルギー126Kcal、タンパク質 6.8g、脂質 7.8g、糖質 9.9g
  合計：＋エネルギー516kcal、＋タンパク質 13.1g、＋脂質 8.6g ＋糖質 102.7g
- シーズンに入り、基礎練習から実戦形式の練習が増加する（練習が変化）ことを考慮し、ご飯１杯、牛乳１杯を追加して様子を見る。
- タンパク質量、脂質量は目標量を既に超過しているため、エネルギー量、糖質量のみを増やすことで設定。

【行動計画（生徒自身が行う目標）】

- 毎食、白黒赤黄緑色の食品を食べる。
- 苦手な魚を二日に１回は食べる。
  （アセスメント時に給食以外一度も魚料理を食べていなかったため、食育の観点から現在の肉料理を魚料理に代える。カロリーの増量分はわずかであるため含んでいない。例：豚肩ロース赤肉 100g146kcal→べにざけ 100g127kcal）
- 牛乳を１日１杯追加して飲む。
- 夕食は現在に追加してご飯を１杯以上大盛りでおかわりする。

・目標達成表に自分の課題を書き、月１回目標達成評価シートにより自己評価し、修正する。

【栄養教育計画】

月に１回以上、オフ日の放課後（主に水曜日）教室で、目標達成評価シートの振り返りと、振り返りに関する指導を実施。

【連携についての計画】

養護教諭はアセスメント時の身体計測とクラブでの様子の情報共有、学級担任は他生徒の理解を得る、面談時の教室使用の協力、クラブでの様子の情報共有。

保護者は食事の写真の送付、家庭での食品の選択の相談に栄養教諭が対応。

外部クラブチームのため、他選手やチームに迷惑がかからないよう監督と連携。計画の提示と可能な範囲での情報共有。

相談指導の実施

対象生徒の困りごとを優先した指導を実施。

オフ日の放課後、短時間で終わるようにし、最低月１回は指導。

基本的には生徒と１対１での指導を行うが、必要に応じ、学級担任や養護教諭も同席。

生徒指導上、学校外で対象生徒と直接連絡を取ることはせず、全て保護者経由。生徒の食事状況など保護者と連絡をとる。

【個人情報の管理や倫理的な配慮】

データ、紙ともに専用ファイルを作成し、鍵のかかるデスクに保管している。データは、個人毎の専用 USB（暗号付）に保存している。

再アセスメント

身体計測、食事調査を３か月ごとに実施。

〈３か月後〉

〈体格〉

身長 164.3 ㎝、体重 50.9 ㎏、体脂肪率：21.0%、除脂肪体重：40.2 ㎏

〈摂取エネルギー・栄養素量〉

エネルギー：3123kcal、糖質：377g（7.4g/㎏体重）、タンパク質：120g（2.3g/㎏体重）、脂質：117g

（通常練習日四日と休日通常練習日１日の合計五日間を平均した数値）

・現在の栄養補給計画を継続。日々の面談で行動計画等を確認し、微調整を行いすすめる。

個人評価

約２㎏増量し、その後体重維持できているため、目標達成できた。ケガもせず、コンディションを維持できている。

３．校内の連携体制

個別的な相談指導については、学校における食に関する指導の年間計画に位置付けられており、年間計画に基づいて実施している。

養護教諭、学級担任、部活動顧問（所属生徒の場合）と連携し、情報共有している。

養護教諭	女子生徒の身体計測、測定時の保健室使用、指導内容の情報共有。
学級担任	指導内容の情報共有。
部活動顧問	指導内容の情報共有、部活動の練習メニューや練習時間についての連携。（今回の場合はクラブチームの監督）

４．栄養教諭の配置によるその他の効果・成果等

（１）指導のポイント以外の成果が出た事例

◆中学３年生の陸上部の女子生徒
部活動の引退後５か月で４㎏増量し、肥満度が 9.5%から 13.5%（体脂肪率は最大で 30.6%）になった。写真を添付した三日間の食事記録から、活動量低下に合わせた食事量のコントロールができていないという課題を抽出。朝練と食事をレコーディングさせることを行い、２週間で 1.5 ㎏減量（体脂肪率 27%）した。卒業する３月までこれを続け、現在高校の陸上競技部に所属し活躍中。

◆中学３年生のバスケ部の女子生徒
中学に入学してから身長 4.8 ㎝増に対して、体重が 14.6 ㎏増量し、肥満度が 4.2%から 21.5%になった。対象生徒と保護者から、大会でよいパフォーマンスをするために減量したいとの相談を受け、写真を添付した三日間の食事記録から、食事後の間食に課題（家族で毎日夕食後に間食をする習慣があった）を抽出。保護者・監督と相談の上、大会が近いことから本人のメンタルを考慮し、食べているものは変えず、家族の協力のもと家族全員で毎日、体重測定してもらったところ、２㎏減量した。（『家族の健康を考え協力してほしいという体で』夕食後の間食をやめること、家族全員で毎日体重・体脂肪率を計り、記入することを行った）
卒業後、県外の強豪校へ進学、高校１年の 10 月にはピーク時から体重 4.2 ㎏減、体脂肪率 11%減、高校３年ではキャプテンとしてインターハイでも活躍、現在も強豪大学で現役。

（２）さらに成果を上げるためのポイント

◆個別的な相談指導を行うことについて、特別なことではなく、生徒全員が平等に対象になる雰囲気を作っている。
◆水分補給の指導の要望も多く、現状を把握した上で、摂取方法や摂取量について細かく指導している。
◆部活動の顧問から指導の要望があった場合、その部活の生徒全員に、スポーツをする場合の食事のとり方の集団指導を行うようにしている。
◆必要なエネルギー量がとれるよう、具体的に必要な食事量を自分で食器に盛り付けさせてみるなどデモンストレーションを行いながら指導している。

（３）個別的な相談指導を実施する時間帯

◆昼休みの時間や放課後の時間を利用し実施している。

５．学校関係者から見た栄養教諭の配置効果

【養護教諭から見た栄養教諭の配置効果】

栄養教諭に様々な相談ができる。

例えば、健康診断の結果を踏まえ、体重の増減が著しい生徒について、栄養教諭は的確なアドバイスと迅速な対応ができる、その結果を踏まえて、生徒の給食の摂取状況を確認ができる。

栄養教諭の熱心な指導により、栄養教諭が配置されている学校の方が、ほかの教師の給食に対する意識が高いと感じている。

栄養教諭の給食指導により、給食の残食量も少なくなってきた。

部活動において、試合の際の食事の仕方も指導してもらえる。

栄養教諭は生徒に指導する際に必ず、保護者に向けて生徒の言葉を通して伝えたいことを記入するフィードバックシートを作成している。保護者からコメントをもらう指導をしており、今後の食事改善に関する感想も得ている。

取組を行う際に栄養教諭と協力することで、取組をさらに充実させることができるようになった。

６．栄養教諭の配置環境

◆共同調理場方式

◆本務校のみ

スポーツをしている児童生徒への個別的相談指導

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。

１．具体的な成果

剣道部に所属の中学１年生の女子生徒は、パワーが足りず、勝てる体にしたいという目的があった。

アセスメントより、エネルギーとカルシウムの摂取量が少ないことから、個人目標を「エネルギー不足の改善」とし、朝食や補食で補給する栄養補給計画を立てた。給食の牛乳以外に家庭でも牛乳を飲む、ご飯の量を一口ずつ増やすことで、エネルギー不足を改善することができた。部活動顧問からはスタミナがついたと評価され、目的も達成した。

２．指導のポイント

（１）指導のポイント

◆アセスメントよりエネルギー不足を発見し、体重と体脂肪率を維持しながらエネルギー摂取量を増やす指導を行った。

◆部活動のある休日の練習前に体重及び体脂肪率の測定と朝食内容等の聞き取りを行うこと、毎日の体重・体脂肪率や生活リズム（就寝及び起床時刻）、体調等（このほか、栄養サポートの状況により朝食及び補食内容等）の記録をつけさせて面談時に提出させること、実践状況に対してコメントや面談を通じて指導することを計画的に継続して実施した。

◆記録用紙に保護者記入欄を設け、保護者の質問等に回答するようにした。

（２）具体的な指導手順・取組

①対象の抽出・決定

指導者（部活動顧問）が抽出し、個別的な相談指導の対象とした。

②具体的な指導内容

目的・期間

剣道部に所属の中学１年生女子生徒
【目的】パワー不足を改善し、勝てる体にする
【期間】８月～１月（半年間）

アセスメント（現状把握と課題の抽出）

五日間の食事内容、生活リズム、体重・体脂肪率の測定、トレーニングの状況、疾病・故障歴、面談及び部活動顧問からの情報により実施。

エネルギーとカルシウムの摂取が少ない。特に、穀類の摂取が少ない。また、夏季休業中、乳類が五日間平均３ｇでありほとんど摂取できていない。

個人目標の設定

エネルギー不足の改善。

相談指導計画

【栄養補給計画】

ご飯により 30kcal ずつ 200kcal まで段階的に増やしていく。

牛乳により 140kcal、カルシウム 230mg 増やす。

【行動計画（生徒自身が行う目標）】

朝食のご飯を 200ｇ程度まで、一口ずつ増やしていく。または、補食としておにぎり等で食べる。

給食の牛乳以外に家庭でも牛乳を１本（200 cc）飲む。

【栄養教育計画】

集団（剣道部員）に対しては、アセスメントの結果から食生活での注意点について、演習（朝食内容及び休日の昼食の実態から、アスリートの食事内容になるように、自分でできる朝ごはんや、インスタントラーメンを主食とした食事の組合せを考える等）を含む指導を実施。

個人に対しては、面談時に体の状況（けがが多い、体重がなかなか増えない）とアセスメントの結果の関連について説明。

【連携についての計画】

栄養教諭から部活動顧問に個別的な相談指導について説明、栄養教諭が保護者に対して提供した資料をもとに顧問からも保護者に説明、栄養教諭は顧問に連絡した上で相談指導を実施。

指導の記録用紙に保護者記入欄を設け、栄養教諭が質問等に回答。親子料理教室や大会等で保護者との情報交換を実施。

相談指導の実施

部活動のある休日の練習前に体脂肪計を用い、体重及び体脂肪率を測定するとともに、就寝時刻、朝食内容についても聞き取りを行い、指導を継続した。

１週間程度の期間で取組内容を決定し、その後毎日の記録（体重・体脂肪率、生活リズム（就寝及び起床時刻）、排便の有無、体調の他、栄養サポート期間の状況により、朝食内容及び朝食でのご飯の摂取量、牛乳、乳製品の摂取状況、補食内容、学校給食の喫食状況等、項目を見直しながら記録）をつけさせ提出させた。実践の状況に対して、コメントや面談を通じて指導を行うことを６回繰り返した。

【個人情報の管理】

使用する PC を固定し、ファイルにはパスワードをかけている。

サポート許可書を部活動顧問より受け取っている。

再アセスメント

11 月の 2、3 週目の土日の四日間に食事調査を実施。
摂取エネルギーは 1 日平均約 1.2 倍に増加、カルシウム量は 1.95 倍に増加した。鉄、亜鉛、ビタミン B_1、B_2、C の増加も見られた。
穀類の摂取は 1.5 倍に増加したほか、豆製品の摂取は 2.4 倍、果実類の摂取は 1.7 倍に増加した。
補食におにぎりを食べたり、料理にチーズ取り入れたりするなど、栄養補給に対して意識ができるようになった。

個人評価

体重と体脂肪率を維持しながらエネルギー摂取量を増やすことができた。

3．校内の連携体制

個別的な相談指導については、学校における食に関する指導の中に位置付けられている。個別的な相談指導は、小児生活習慣病の予防、食物アレルギーの対応、骨密度測定、スポーツをする生徒、肥満・やせ傾向の生徒、偏食のある生徒としている。
個別的な相談指導は、相談指導の内容に応じ、養護教諭、学年主任、部活動顧問と連携している。スポーツをする生徒への相談指導は、部活動顧問と連携し指導を行っている。

部活動顧問	栄養教諭へ、生徒の状況、競技において何が必要か（スタミナ、動きのキレ等）等についての情報の提供。保護者との調整。指導時間の調整。

4．栄養教諭の配置によるその他の効果・成果等

（1）指導のポイント以外で成果が出た事例

◆エネルギー不足がみられた剣道部の 4 人の生徒
アセスメントよりエネルギーやカルシウム不足の課題を抽出。指導のポイント同様に、部活動のある休日の練習前の体重及び体脂肪率の測定、生徒による毎日の記録（体調、生活リズムのほか、朝食及び補食内容、よく噛んで食べることを意識できたか、朝食での果物（100%果汁飲料も含む）の摂取の有無、朝食でのご飯の摂取量等、個々の状況に合わせ、継続して実施が可能な内容）、栄養教諭より実践状況に対してコメントや面談を通じた指導を実施し、エネルギー不足を改善。

（2）さらに成果を上げるためのポイント

◆部活動顧問からスポーツ栄養についての理解が得られていると、指導の時間の確保が容易になるなど指導しやすい。
◆サポート対象等の部活動の親子料理教室を開催し、スポーツ栄養について説明をしていたため、実際にサポートをする上で保護者の理解が得やすかった。
◆栄養教諭は校内でサポート対象の生徒と顔を合わせることもあるため、状況によって声を掛けることができ、生徒の意識の継続につながった。
◆栄養教諭が大会等に出向くなど保護者と面識をもったことで、家庭での取組の協力が得やすくなった。

◆熱中症対策としての水分のとり方や、筋肉をつけるための必要な要素などを、給食時間の放送や職員会議で配布する資料等を通じて全体に発信しつつ指導に当たっている。

（３）個別的な相談指導を実施する時間帯

◆部活動のある土曜日午前８時半～９時（練習前）や練習の合間を利用して実施。栄養教育は別日を設けている。

５．学校関係者から見た栄養教諭の配置効果

【校長から見た栄養教諭の配置効果】

生徒に対する食育の啓発ができる。特に朝食をとることの重要性を常日頃から発信ができ、全国・県平均に比べ、本校は朝食を食べている生徒が多い（全国学力学習状況調査結果より）。

生徒自身も具体的に何を食べたらよいか理解することができ、今の食事にどのような食品を取り入れていったらよいかなどアドバイスもできる。

これまで勤務してきた学校に比べ給食の残食が少ない。

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。

保護者もスポーツ栄養学の面から指導を受けたり、相談できたりし、保護者からは勉強になると聞いている。

熱中症対策についてもどのような対策を講じたらよいか、栄養教諭のおかげで自身（校長）の知見が深まった。

６．栄養教諭の配置環境

◆共同調理場方式

◆兼務校　小学校３校
　　幼稚園２園

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。

１．具体的な成果

サッカー部に所属の中学３年生の男子生徒は、持久力や集中力が持続しないという状況から、練習をこなし、試合時間を走りきることができるようになりたいという目的があった。

アセスメントより、食生活が不規則、ヘモグロビン推定値が 12.9 g/dL であったことから、個人目標を「ヘモグロビン値を 13.3 g/dL にする」とし、食事内容を調整して、鉄を積極的に摂取する栄養補給計画を立てた。生徒自身が家庭にあるもので簡単にできる料理を作り、鉄分が多く含まれている食品を１日１回食べることに取り組み、ヘモグロビン値が 13.3 g/dL に改善した。生徒自身は試合中の持久力が上がったことを実感しており、顧問からも後半の競り合いに勝つことができるようになったと評価され、目的も達成した。

２．指導のポイント

（１）指導のポイント

◆アセスメントより、運動量と食事内容から課題に対する原因を確認し、目標・計画立てを行い、実践した。

◆行動計画については、生徒と相談し、取り組みやすいところから始めるようにした。

（２）具体的な指導手順・取組

①対象の抽出・決定

健康モニタリング装置（中指の静脈で非侵襲的にヘモグロビン推定値を測定）を使用し、ヘモグロビン推定値から要注意とされる生徒を抽出し、個別的な相談指導の対象とした。

東京都予防医学協会年報（2009 年度版　第 38 号　p52）貧血検査の実施成績（日本医科大学　前田美穂教授）の基準を使用して、中学３年生男子の正常値を 13～18 g/dL、要注意を 12～12.9 g/dL とし、抽出を行っている。

②具体的な指導内容

目的・期間

サッカー部に所属の中学３年生男子生徒
【目的】練習をこなし、試合時間を走りきることができるよう、
貧血改善を行う
【期間】４月～７月（４か月間）

アセスメント（現状把握と課題の抽出）

身体計測、入学時からの身長体重の推移、家庭での食事調査と学校給食摂取状況確認、練習量、生活調査（睡眠時間、間食の時間と内容）、問診を含む面接により実施。

食生活が不規則、夕食前にスナック菓子やインスタント食品を食べており、夕食では副菜が十分摂れていない、必要なエネルギー量は摂取できているが食事内容に偏りがある、後半のクロスプレーに競り負けることが多い。

個人目標の設定

ヘモグロビン推定値を 13.3ｇ/dL 以上にする。

相談指導計画

【栄養補給計画】

食事内容を調整し、鉄を積極的に摂取する。

【行動計画（生徒自身が行う目標）】

鉄分が多く含まれている食品を１日１回食べる。

家庭にあるもので簡単にできる料理を自分で調理する。

【栄養教育計画】

集団（サッカー部全体）に対しては１回実施し、成長期の食事とスポーツ（成長期である今は、発育発達を優先して行う必要があること、スポーツをしていると体を作るためのエネルギーが足りなくなってしまうことがあること）について指導。

個人に対しては５回実施し、生活習慣を大きく変えるのではなく、野菜・豆類など鉄が多く含まれている食品を意識してとること、インスタント食品は補食としてとることを指導。生徒に食事内容の記録を付けてもらい、栄養教諭が月１回確認。

保護者に対しては２回の面談を行い、生徒の取組内容のヒアリングを実施。生徒への指導内容を共有するとともに、生徒本人が簡単な調理で自炊することができるよう家庭の状況を伺いながらレシピを提案。

【連携についての計画】

部活動顧問とは練習内容や対象生徒の状態、指導記録や指導内容についての情報共有、学級担任とは学校給食の摂取状況についての情報共有。

相談指導の実施

指導内容は、１回ごとにテーマを決めて実施。
後で生徒が確認できるよう要点を記載した資料を活用。

【個人情報の管理】

事前に生徒と保護者に、サポートの目的や内容、ヘモグロビン推定値の測定の必要性、個人情報の保護等について説明し、承諾書を提出していただいた。

保護者からの承諾書は校長に直接手渡しし、生徒個人の身長体重のデータはパスワードをかけたファイルで管理した。サポートが終了した際には、生徒のデータは破棄した。

再アセスメント

ヘモグロビン推定値の測定、生徒に食事内容や練習内容の確認、部活顧問から生徒の状態の聞き取りを行った。

ヘモグロビン推定値は 13.3ｇ/dL。帰宅後の間食がスナック菓子等ではなく簡単な自炊になってきた。保護者が簡単な調理に必要な食品を購入しておく。また、朝、ご飯を多めに炊き、冷凍保存しておく等の協力を得ている。

生徒は試合中の持久力が上がったと実感している。試合後半の競り合いに勝つことができるようになってきた。

個人評価

ヘモグロビン推定値が 13.3ｇ/dL になり、目標達成できた。

３．教諭間の連携体制

栄養教諭が在籍していない中学校のサッカー部顧問から部活動に所属する生徒についての相談・依頼を受け、顧問と連携しながら個別的な相談指導を行った。

部活顧問	部活動の練習内容や対象生徒の状態、相談指導内容や記録について栄養教諭と情報共有。
学級担任	学校給食の摂取状況について栄養教諭と情報共有。
養護教諭	保護者に個別的な相談指導を行う旨（目的や内容など）の事前連絡。
校長	保護者の承諾書をもとに、身体測定の情報開示の許諾、身長体重の推移の情報を栄養教諭に提供。

４．栄養教諭の配置によるその他の効果・成果等

（１）指導のポイント以外で成果が出た事例

◆中学３年生のサッカー部所属の男子生徒
ヘモグロビン推定値が 12.8ｇ/ｄL。アセスメントより、朝食を摂っていない、成長に必要なエネルギー量や栄養素が不足している課題を抽出。朝食の摂取、食事内容の調整を計画し、生徒と相談しながらできるところから取り組んだ。ヘモグロビン推定値が 13.1ｇ/ｄL に上昇し、生徒は朝食を喫食することで体調が良くなることを実感、練習時の疲労度を軽減することができた。

（２）さらに成果を上げるためのポイント

◆健康モニタリング装置を使用してヘモグロビン推定値を測定する場合、気温が低い（寒い）時や運動後に測定すると数値の誤差が生じやすいため、測定前の５分間は寒くない状態で安静に待機してもるようにした。また１度の測定につき２回測定し数値の誤差がないか確認するようにした。
◆成長期のため、あまり過度な運動にはならないように指導した。また、摂取量とのバランスについても指導した。
◆保護者の協力や理解も大きいが、中学生なので、保護者に頼るだけでなく、生徒が自分でやれることを探して、自身の力でも取り組むようにした。

（３）個別的な相談指導を実施する時間帯

◆部活動終了後１５分程度の時間を利用して実施している。

５．自身から見た栄養教諭の配置効果

栄養教諭は管理栄養士、栄養士の資格を有しており、栄養学等の専門的な知見から食育に介入できる。
栄養教諭が介入することで、食の重要性について、児童生徒だけでなく教職員の意識も高まったとの声がある。

６．栄養教諭の配置環境

◆共同調理場方式
◆本務校のみ

偏食のある児童生徒への個別的相談指導

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

給食の喫食を観察した児童の様子から、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。

１．具体的な成果

野菜が全く食べられない小学１年生の男子児童は、１年間の指導の結果、給食１食分の盛り付け量を食べることができるようになった。

アセスメントで、児童の給食の様子をしっかり観察し、ストレス状況（食品の味、匂い、食感などの何が苦手なのか）を分析して、児童が「食べる」という自己改善を図るための指導を行った。児童自身で食品や食べる量を決め、前向きな気持ちで食べるよう指導し、１年間で完食できるようになった。

２．指導のポイント

（１）指導のポイント

◆児童の給食の様子から、ストレス状況をしっかり観察することで、ストレス反応（食品の何が苦手なのかなど）を分析し、指導（賞賛・認知、気持ち良い言葉掛け、励まし・不安軽減、理解できる言葉で説明、味や食べられる量の確認、個に応じた指導など）を行う。

◆児童が前向きな気持ちで食べられるようになることを目指し、児童が「食べる」という自己改善を図るまで待つ。児童自身が食べる食品や量を決め、まずは味を確認するところから、スモールステップ→自己決定→賞賛の繰り返しにより、安心して食べるという心理的なアプローチ指導を行った。

（２）具体的な指導手順・取組

①対象の抽出・決定

児童の給食喫食の様子から、平均的な喫食量が１割以下の児童（特別支援学級児童含む）を抽出。１年生にしっかり関わることで、２年生以降偏食の指導を必要とする児童を減らす観点から、毎年度１年生に関わっている。

②具体的な指導内容

目的・期間

野菜が全く食べられない小学１年生男子児童
【目的】給食１食分の盛り付け量を食べられるようになる
【期間】１年間

アセスメント（現状把握と課題の抽出）

給食を食べる様子の観察、成長曲線により実施。
野菜が全く食べられない、肥満度―4.2%のやせ傾向である。

個人目標の設定

良好な身長と体重の発育

相談指導計画

【栄養補給計画】
給食で食べていない食品のエネルギーや各栄養素を摂取できるようにする。
【行動計画（児童自身が行う目標）】
自分で決めた食品と量を食べる。
【栄養教育計画】
対象児童が自分で決めた量を前向きな気持ちで食べられるように実施。
①１週間は、笑顔や話題で安心感を持たせる。
②１ヵ月間は、苦手な食品を、量は問わず少量でも良いので、対象児童が決めた量を前向きな気持ちで食べられるようになる。
③１学期で、できるだけ盛り付け量に近い量を食べられるようになる。
④１年間で、１食の盛り付け量を食べられるようになる。
児童に自己決定させながら、スモールステップ、賞賛が相互に作用しあう賞賛・認知、気持ち良い言葉掛け、励まし・不安軽減、理解できる言葉で説明、味や食べられる量の確認、個に応じた指導などを辛抱強く実施。
【連携についての計画】
管理職とは、偏食指導における指導理念「前向きな気持ちになる指導の実施」と偏食指導の大切さについて共通理解、学級担任とは、無理をさせない、叱らない、スモールステップでの指導（自己決定させる）について共通理解。

相談指導の実施

①言葉の調子や笑顔等で安心感を与え、児童が安心できるような雰囲気や環境を作っていくことを大事にし、しかめっ面になったり不安になったり叱ったりせず、児童が食べると決めるまでじっと待つ指導を行っている。
②野菜の「苦味」「ざらつき」が苦手など、児童によって苦手な部分が異なるため、その児童に合わせた対応を行っている。箸の先端に食品を刺してみて、どんな味がするのか舌で感じてもらう、その味が大丈夫な場合、どのくらいであれば食べられるかを聞く、１ミリ食べて、もう食べられないと言ったらそれ以上は食べさせない、児童が決めた量で進めていく、このようなスモールステップを重視している。
③食事中は楽しい話をし、児童が安心感を持つようにして、児童と栄養教諭の信頼関係を作るようにしている。
④学級活動での集団指導「がんばルンバ給食」と給食時間での個別的な相談指導を連携させながら実施。

がんばルンバ給食とは、好き嫌いしないで食べることの良さや苦手な食品を食べる方法を学び、給食の時間を実践の場とする。２週間の献立で児童自らが苦手な食品と食べる日を決め、給食時間にクラスで「今日私は、がんばルンバ給食です。頑張って〇〇（苦手な食品）を食べます。」と宣言し、食後に食べられたことを学級に報告する取組。

【個人情報の管理】

個人情報は、パスワードがかかる学校 PC に保存している。リモートで作業するときは、オンラインで学校 PC にアクセスし、学校からデータを持ち出すことがないようにしている。

偏食指導を行うときは、学級担任を通し、保護者の同意を得ている。

再アセスメント

指導前後の残食や食べ方、盛り付け量の変化、嬉しいや悲しいという気持ちを表す図や絵による気持ちの観察。体型を成長曲線により実施。給食１食分が食べられるようになり、体型がやせ傾向から標準に改善した。

個人評価

苦手な食品が食べられるようになり、給食１食分の盛り付け量を食べることができるようになったため、目標達成できた。食べられたという嬉しい気持ちで笑顔になった。

３．校内の連携体制

個別的な相談指導については、学校における食に関する指導の年間計画に位置付けられており、年間計画に基づいて実施している。

学級担任	無理強いをしない、叱らない、スモールステップ→自己決定→賞賛による指導を栄養教諭と共通理解。個別的な相談指導と連携させた学級活動での集団指導「がんばルンバ給食」を実施。承諾を得るなどの保護者への連絡。
管理職	偏食指導における指導理念「前向きな気持ちになる指導の実施」、偏食指導の大切さについて栄養教諭と共通理解。

４．栄養教諭の配置によるその他の効果・成果等

（１）指導のポイント以外で成果が出た事例

◆排便が２週間に１回度程の５・６年生児童５人
給食時間に腹痛を訴え、給食を食べることができない子供が増えてきたことをきっかけにアンケート調査を実施。排便が２週間に１回以下の子供が多かったため指導を開始。５・６年生を対象に、水分、水溶性食物繊維、オリゴ糖の摂取のほか、排便のリズムを整えるよう指導し、対象児童全員が改善。

（２）さらに成果を上げるためのポイント

◆偏食のある児童に、１年生から関わっていくことで、ほとんど偏食が改善されて２年生に進級することができる。その後は給食を食べるような声掛けを、学級担任に任せていくことができ、さらに成果が上がる。

◆集団指導と個別的な相談指導を平行して行いながら、毎日声掛け等を行うことで、7～9月頃には全員食べられるようになっており、数か月で成果が出ている。対象児童の苦手なものが給食に出る日は、給食の時間その児童に寄り添い、話をしながら指導している。
◆言葉の調子や笑顔等で安心感を与え、安心できるような雰囲気や環境を作っていくことを大事にし、しかめっ面になったり不安になったり叱ったりせず、児童が食べると決めるまでじっと待つ指導を行っている。
◆野菜の「苦味」「ざらつき」が苦手など、児童によって苦手な部分が異なるため、その児童に合わせた対応を行っている。箸の先端に食品を刺してみて、どんな味がするのか舌で感じてもらう、その味が大丈夫な場合、どのくらいであれば食べられるかを聞く、1ミリ食べて、もう食べられないと言ったらそれ以上は食べさせない、児童が決めた量で進めていく、このようなスモールステップを重視している。
◆食事中は楽しい話をし、児童が安心感を持つようにして、児童と栄養教諭の信頼関係を作るようにしている。

（３）個別的な相談指導を実施する時間帯

◆偏食指導は給食時間、排便指導は昼休みの時間を利用し実施している。排便指導は保護者との二者面談を年１回・子供との二者面談は昼休み（1～4回）、食物アレルギーを有する児童へは年１回、個別的な相談指導を実施している。

５．学校関係者から見た栄養教諭の配置効果

【校長から見た栄養教諭の配置効果】

栄養教諭が、給食関係の指導や特別活動、家庭科の指導に積極的に関わっており、本校の食育は充実している。

栄養教諭が、自分たちの体は食べたものでできているということを繰り返し児童に指導しているため、児童にもその考えが浸透してきている。

栄養教諭が弁当の日の取組に積極的に携わっており、低学年からの積み上げもあるため、高学年になると自分で１食分の弁当を作れるようになり学校に持参するお弁当は充実している。

本校の児童たちの食に対する興味関心は非常に高い。

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」「家庭でも頑張って食べるようにしている」という声を聞いている。

【学級担任から見た栄養教諭の配置効果】

栄養教諭が児童に声掛けし、また、食べること以外の会話をしながら、児童に関わっている姿を見て、担任としても意識や行動を変えていくことができた。前任校では経験したことがないほど、児童の給食を食べる量が増えており、残食ゼロが当たり前になってきている。給食を食べることが楽しみで学校に来るという声も多く、栄養教諭が学校にいるメリットは大きい。

栄養教諭の指導あってこその改善と思っている。

６．栄養教諭の配置環境

◆単独調理場方式
◆本務校のみ

偏食のある児童生徒への個別的相談指導

愛知学泉大学家政学部管理栄養学科　元栄養教諭
※記載事例当時は、愛知県瀬戸市立幡山西小学校

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。

１．具体的な成果

給食でのご飯の摂取量が少ない小学５年生の女子児童は、給食で食べているご飯の量が 86g だったが、140g 食べることができるようになった。

給食時間に実際に摂取するご飯を計量することによりスクリーニングを行った。社会科で米作りについて学習する時期に合わせ、興味関心を引き出しながら、適量の主食を食べることの必要性を指導した。少しずつご飯の盛り付け量を増やし、体型を維持しながら、ごはんの摂取量を増やすことができた。

２．指導のポイント

（１）指導のポイント

◆給食の時間に実際に摂取しているご飯を計量し、個別的な相談指導が必要な児童のスクリーニングを行った。
◆適量のご飯を食べることの必要性を授業で指導し、給食時間に目安量を示しながら指導した。
◆必要なご飯の量には個人差があることを指導した。

（２）具体的な指導手順・取組

①対象の抽出・決定

社会科で米作りについて学習する５年生を対象とし、給食で摂取するご飯をそれぞれ計量し、適量より 30ｇより少ない又は 30ｇより多い児童を抽出した。

②具体的な指導内容

目的・期間

給食でのご飯の摂取量が少ない小学５年生の女子児童
【目的】エネルギー不足の改善
【期間】２学期～３学期

アセスメント（現状把握と課題の抽出）

給食で摂取しているご飯の量は 86g、体型は標準、食べない理由は「おなかがすいていないから」との回答だが自己流のダイエットが疑われた。

個人目標の設定

体重維持

相談指導計画

【栄養補給計画】

給食のご飯の摂取量を 170g（±30ｇ）に増やすことで、131kcal 増やす。（±30ｇについては、本校では給食当番が計量してごはんを配膳していないため、事前に複数のクラスでどのくらいの誤差で盛り付けられているかを調査したもの）

【行動計画（児童自身が行う目標）】

一口ずつご飯の盛り付け量を増やしていく。

【栄養教育計画】

適量のご飯を食べることの必要性について、養護教諭とティームティーチングによる指導を実施。給食時間に具体的な適量を提示。

【連携についての計画】

栄養教諭は、養護教諭・学級担任と児童についての情報共有、学級担任に標準のご飯量±30g を提示、ご飯の配膳方法を提案。

相談指導の実施

クラス全体に指導することで、対象となる児童が孤立せず取り組みやすい環境を作った。

教室に秤を置いて、計量できるようにした。

【個人情報の管理や倫理的な配慮】

資料に関しては、必ず鍵のかかる場所に保管するようにした。

再アセスメント

３学期に、給食で摂取しているご飯の量を計測、成長曲線の確認を実施。

給食で摂取しているご飯の量は 140g となった。体型は標準のまま維持されていた。

個人評価

給食のご飯の摂取量を 140g まで増やすことができた。

３．校内の連携体制

個別的な相談指導については、学校における食に関する指導の年間計画に位置付けられており、年間計画に基づいて実施している。

養護教諭	給食の時間における児童の様子や課題、児童の身長体重・成長曲線について、栄養教諭と情報共有。栄養教諭と共にティームティーチングによる指導を実施。
学級担任	給食の時間における児童の様子や課題について、栄養教諭と情報共有。栄養教諭から個々に適量を配膳する方法の提案を受け実践。
校長、教頭、教務主任	学校保健委員会で栄養教諭から報告を受け、情報共有。

４．栄養教諭の配置によるその他の効果・成果等

（１）指導のポイント以外で成果が出た事例

◆偏食で牛乳を飲むことができない小学３年生児童
栄養的な側面からの指導だけではなかなか改善しない児童に対して、子牛のための牛乳を人間がもらっていることなどを伝えることにより、児童の意識が変わり、牛乳を大切にする気持ちから飲むようになった。

（２）さらに成果を上げるためのポイント

◆栄養的側面からの指導とともに、食べ物を大切にする気持ちを育む授業を行うことで、児童の意識が変わることにつながる。
◆適量のご飯の量の資料を保護者宛てにも配布した。分量については個人差があり、体型や運動量に応じて、多く食べてもよいことを伝えている。

（３）個別的な相談指導を実施する時間帯

◆給食時間を利用し実施している。

５．学校関係者から見た栄養教諭の配置効果

【校長から見た栄養教諭の配置効果】

栄養教諭は栄養学等の専門知識を持って授業を進めることができる。教育的効果は大きかった。

色々なアプローチを数値化して保護者に伝えていたため、より保護者においても具体的な取組ができた。例えば、ご飯の量を数値化して一人一人に伝えていたため、保護者も適量のご飯を与えることができ、感覚的ではなく実感としてとらえることができた。

児童一人一人に対して指導を行っていたため、肥満ややせ傾向の児童へのアプローチは明確だったと感じる。

給食では、ご飯を適当に盛り付けることはなく、児童一人一人に適量を配膳することができた。

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。

６．栄養教諭の配置環境

◆単独調理場方式
◆兼務校　小学校１校

5. 参考資料

5.1 事前アンケート

「栄養教諭の配置効果」に関する調査研究
先進事例ヒアリング　事前アンケート

別途メール等でご連絡させていただいたとおり、先進事例としてヒアリングさせていただく内容について、事前にアンケートをさせていただきます。こちらにご回答いただく内容を踏まえたうえで、当日ヒアリングでさらに細かなお話をお聞かせいただければと考えております。

回答にあたって、わかりにくい点等がありましたら、株式会社インテージリサーチ　事務局宛てにお問合せください。

＜問合せ先＞　株式会社インテージリサーチ「栄養教諭の配置効果」に関する調査研究　事務局
電話：03-5295-2432/03-5294-8325
メール：syokuiku-support@intage.co.jp

はじめに、あなた自身についておうかがいします。

学　校　名	
お　名　前	
連絡先電話番号	
メールアドレス	

学校全体の状況についておうかがいします。

問１　あなたの現在の勤務状況についてお答えください。（○は１つ）

1　1 校のみに勤務
2　1 校に勤務し共同調理場も担当
3　複数校に勤務
4　複数校に勤務し共同調理場も担当
5　その他（　　）

問２　あなたの現在の本務校における勤務年数をお答えください。

[　　] **年**

問３　ヒアリング対象校での調理方式についてお答えください。（○は１つ）

1　単独調理方式
2　共同調理方式
3　その他（　　）