

## 摂食不安傾向の児童への個別的相談指導（1年）

小学校

**給食に「摂食不安」がある児童。半年間の計画的・段階的な指導により「摂食不安」が軽減し、著しく少なかった給食摂取量が増加。肥満度の減少を止めることができた。**

給食で決まったもの以外食べられず、吐き出しをする児童に対し、摂食状況に合わせてスモールステップの段階的な計画を立案。給食時間に自分の気持ちを伝えられない児童のサインを細かく見とり、声をかけながら継続的に指導した。また、具体的な食べ方指導により、苦手な食べ物が徐々に食べられるようになった。全ての行動計画を確実に実施できたことで、「摂食不安」が軽減。肥満度の減少をくい止めることができた。

※本事例では、指導の都合上、神経性やせ症と偏食に該当しない児童の食行動を「摂食不安」と、便宜的に定義した。

### 1. 指導のポイント

- ◆給食時間に吐き出し・極少量摂取がある児童に、保護者へ入学前の状況や家庭での食事状況の聞き取りを行い、「摂食不安」の傾向を確認した。
- ◆半年間の栄養補給計画、行動計画をそれぞれの段階ごとに計画し、児童の実態に合わせた実践を行った。

### 2. 具体的な指導手順・取組

#### （1）対象の抽出・決定

【スクリーニング条件】

指導の都合上、神経性やせ症と偏食に該当しない児童の食行動を「摂食不安」と、便宜的に定義した。

神経性やせ症 <sup>1)</sup>	偏食 <sup>2)</sup>	摂食不安（■本児）
＊神経性やせ症（AN）を疑うべき病歴、行動  <input type="checkbox"/> 食行動異常（極端な少食、偏食、過食） <input type="checkbox"/> 下剤や利尿剤の使用、過活動 <input type="checkbox"/> 肥満恐怖、やせ願望、体重・体型へのとらわれ <input type="checkbox"/> 痩せや低栄養状態への自覚症状が乏しい <input type="checkbox"/> 重篤な身体状態であっても治療を拒否する <input type="checkbox"/> 大食に見えるが体重が増えない	＊偏食により食事が極端に少ない、反対に特定の食品の食べすぎにより成長や栄養素の摂取状況に課題がある。  <input type="checkbox"/> 特定の食品や食品群を嫌って食べない <input type="checkbox"/> 限られた食品ばかりを好んで食べる <input type="checkbox"/> 味、匂い、見た目、食感、温さなど <input type="checkbox"/> 食経験の乏しさ、家庭での食習慣 <input type="checkbox"/> 特定の食品を食べて体調を崩した経験 <input type="checkbox"/> 成長や味覚の発達に伴い改善	<input checked="" type="checkbox"/> 食べられる物が限定。 <input checked="" type="checkbox"/> 日常的に少食・遅食へ。 <input checked="" type="checkbox"/> 日常的に食事への志気低い。 <input checked="" type="checkbox"/> 「食べられない」「苦手」なことを口にできない <input checked="" type="checkbox"/> 咳、吐き気、吐き出し、嘔吐、 <input type="checkbox"/> 登校渋り

1) 出典：思春期やせ症（AN）初期診療の手引 P8（日本摂食障害学会）[medical\\_cooperation\\_03.pdf \(edportal.jp\)](https://www.edportal.jp/medical_cooperation_03.pdf)

2) 食に関する指導の手引き～第二次改訂版～P242（文部科学省）[食に関する指導の手引第6章 \(mext.go.jp\)](https://www.mext.go.jp/食に関する指導の手引第6章)

下記の3名（赤枠）を抽出した。◎非常にあてはまる ○あてはまる △あまりあてはまらない ×あてはまらない

摂食不安を疑う児童	No.1	No.2	本児	No.4	No.5	No.6	No.7	No.8	No.9	
年 組	低学年	低学年	低学年	低学年	低学年	中学年	中学年	中学年	高学年	
基準の約半量より少ない摂取量	○	○	◎	◎	△	△	△	◎	○	
肥満度	-10.9	-14.8	7.8	-17.4	8.8	-7.4	-6.8	-9.81	-20.2	
肥満度 10%以下 or 減少傾向	◎	◎	◎	◎	×	△	◎	◎	◎	
体重減少	×	×	△	×	×	×	×	×	◎	
保護者が協力的	○	△	◎	○	○	△	△	◎	○	
担任が協力的	◎	○	◎	◎	○	○	○	◎	◎	
特記	摂取困難(野菜)	交流学級で給食	吐き出し有	緘黙傾向	不登校傾向	摂取困難(牛乳)	摂取困難(牛乳)	3年時登校渋り	不登校傾向	
抽出児童	●		●					●		
その他				経過を学校医と相談						
摂食不安の傾向(チェックリスト)	食べられる物が限定	4	3	4	3	1	2	2	4	4
	日常的に少食	4	4	4	4	2	2	3	4	4
	日常的に遅食	4	4	4	4	2	4	4	4	4
	日常的に食事への志気低い	4	4	4	4	3	3	3	4	4
	「食べられない」「苦手」なことを言葉にできない	2	3	4	4	4	4	3	4	4
	咳、吐き気、吐き出し、嘔吐	0	0	4吐き出し	0	0	0	0	0	1吐き気
	登校渋り	0	0	0	0	0	0	0	1	4
	合計得点	18	18	24	19	12	15	15	21	25
	食行動を頻度により、点数化【 4いつも 3よく 2しばしば 1まれに 0全くない 】									

## (2) 具体的な指導内容

### ◆目的・期間

【対象者】 小学1年生男子児童

【目的】 摂食不安の解消、給食摂取量の増加、体重の増加（肥満度維持）

【期間】 令和5年5月～10月(6か月)

### ◆アセスメント（現状把握と課題の抽出）

#### 【体格】

	5歳7か月(9月)	5歳11か月(1月)	6歳3か月(4月)
身長	107.0 cm	108.5 cm	110.1 cm
体重	18.1 kg	19.3 kg	19.8 kg
肥満度	2.8%	6.0%	7.6%

#### 【摂取エネルギー・栄養素量】 平日2日、休日1日の3日間の平均摂取量 食事記録法

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール μg	ビタミンC mg
1日合計	820	30.6	25.7	342	3.0	94	10
朝食	171	5.3	4.4	145	0.1	0	1
昼食	給食2日平均	52	1.2	0.6	9	0.2	1
	休日昼食1日	215	5.1	6.5	18	0.3	5
間食	203	6.4	7.5	132	0.6	13	2
夕食	340	16.4	11.2	53	2.1	53	5

### 【家庭の食事状況（保護者への聞き取り）】

- 家での食事：白飯、炒飯、チキンライス、ナポリタン、ミートソーススパゲティ、焼き魚、煮魚、フライの肉、鶏の唐揚げ、みそ汁、トマト味のスープ、ほうれん草、小松菜、大根、にんじん、くたくたに煮た汁物、牛乳に限定して、食べられることが確認できた。
- 間食：グミ 3 個、牛乳 100g、パン 30g など
- 就学前の園の昼食：毎日、白飯のみ摂取。鶏の唐揚げが出る日のみ、鶏の唐揚げも摂取するが、決まったものしか食べられていなかった。

### 【給食】 4 月：2 日間の給食平均摂取量 秤量法

	主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	総摂取量
17 日	麦ごはん 20g	牛乳 15g	じゃがいもの そぼろ煮 0g	ごま酢煮 0g	—	35g
20 日	麦ごはん 40g	牛乳 15g	五目どうふ 人参：0.3g	ほうれん草ともやしの いためナムル ほうれん草：0.2g	—	55.5g
					平均	45.3g/日

### 【給食時間の様子】

- 給食開始当初、口に入れたものを吐き出す。
- 表情が硬く、俯いて食器に手を付けようとしない。
- 食事に関心無く、興味のある話で時間を費やす。
- 決まったもの（主食・牛乳・魚・鶏の唐揚げ）以外は、食べられない。

### 【生活】

- 学校では、教室で過ごすことが多い。帰宅後、習い事以外は家で過ごすことが多い。

### 【運動】

- 週に 1 回、水泳を習っている。泳いでいる時間は 45 分。

### 【課題】

- ① 給食を吐き出す。
- ② 「食べられない」「苦手」なことを言葉にできない。
- ③ 給食の摂取量が著しく少ない。（平均 42.6g/日）
- ④ 給食では決まったもの（主食・牛乳・魚・鶏の唐揚げ）以外食べられない。
- ⑤ 食事への志気が低い。
- ⑥ 家での食事摂取量が少ない。

### ◆個人目標の設定

- ① 摂食不安の傾向チェックリストの、4 点の項目を 3 点に減少
- ② 食事摂取量の増量（白飯：50g・牛乳：60g）
- ③ 体重 1.4 kg の増加

◆相談指導計画

【栄養補給計画】

10,000Kcal 増/6か月

$$\left( \begin{array}{l} 5 \cdot 6 \text{月} : +0 \text{Kcal/日} \times 60 \text{日} = +0 \text{Kcal} \\ 7 \cdot 8 \cdot 9 \text{月} : +70 \text{Kcal/日} \times 90 \text{日} \div +6,300 \text{Kcal} \\ 10 \text{月} : +130 \text{Kcal/日} \times 30 \text{日} \div +3,900 \text{Kcal} \end{array} \right)$$

【根拠】

介入なしの場合、半年後≪身長 113 cm、19.8 kg≫と予想。身長伸びに合わせた体重に増量（肥満度維持）するには、 $21.2 \text{ kg} - 19.8 \text{ kg} = 1.4 \text{ kg}$ 分の増量が必要。

$$1.4 \text{ kg} \times 7,200 \text{Kcal} \div 10,000 \text{Kcal}$$

ただし、摂食に不安をもつ児童であることから、6 か月間で段階的に増量することとした。

【栄養補給計画実現のための方法案】

期分けごとの設定案			
期間	5月・6月 (60日)	7月・8月・9月 (90日)	10月 (30日)
実施方法案	給食	—	白飯 + 45g 70Kcal 牛乳 + 60g 36Kcal
	家庭	—	夏季休業中での増量 白飯 + 20g 31Kcal 牛乳 + 60g 36Kcal <small>苦手なものを料理に取り入れる。(例)</small> ・ほうれん草を刻んで卵とじに +2g 5Kcal ・ご飯に大根葉を刻んで +2g 0.3Kcal ・切干大根を汁物に +1g 3Kcal
合計	0Kcal/日	+70Kcal/日	+130Kcal/日

【行動計画（児童・保護者）】

期分けごとの計画				
課題	5月・6月 (60日)	7月・8月・9月 (90日)	10月 (30日)	
児童	①	食べ物を口に入れたらすぐに飲み込もうとせず、奥歯で噛む。		
	②	給食のおかずや食材について、「苦手」等、気持ちを話す。		
	③	—	現状の2倍を食べる。 ・白飯 +20~30g ・牛乳 +60g	一食の1/2量を食べる。 ・白飯 +45g ・牛乳 +60g
	④	—	肉・野菜はひと口(2g)を食べる。	肉・野菜はふた口(5g)を食べる。
保護者	⑥	—	夏季休業中での増量 ごはん + 20g 31Kcal 牛乳 + 60g 36Kcal	納豆 1/3パック + 15g 27Kcal
	⑥	—	苦手なものを料理に取り入れる。 ・ほうれん草を刻んで卵とじに +2g 5Kcal ・ご飯に大根葉を刻んで +2g 0.3Kcal ・切干大根を汁物に +1g 3Kcal	

※①～⑥は課題の番号と連動

※行動計画は、対象児童・保護者の実態から選択肢を設けず、栄養教諭が立案した計画のみとした。

## 【栄養教育計画】

対象	時期	場面	内容
児童	5・6月	給食時間	<ul style="list-style-type: none"> <li>【給食が配られた時】食事とは、食べ物の匂いや色・形を見ることから始めることを知る。</li> <li>【口に入れた時】すぐに飲み込まず奥歯に運んでよく噛む食べ方を身につける。</li> </ul>
	7～10月		<ul style="list-style-type: none"> <li>【給食が配られた時】おかずや食材や量について、感じたことや気持ちを担任や栄養教諭に伝えることを知る。</li> </ul>
保護者	5月 7月	授業参観時 個別懇談時	<ul style="list-style-type: none"> <li>アセスメントの結果の報告</li> <li>給食で取り組んでいる状況を共有</li> <li>①給食に対する本人の気持ちを引き出すような言葉のかけ方</li> <li>②奥歯での噛み方、苦手なものに対する提供の方法</li> </ul>
集団	7月	特別活動 (学年)	<ul style="list-style-type: none"> <li>咀嚼の具体的な方法を学ぶ（食べ物を口に入れる、舌で奥歯へ運ぶ、奥歯で噛む、飲み込む等）</li> <li>食べ物には、体を元気に大きくするはたらきがあることを知る。等</li> </ul>

## 【連携についての計画】

担当者	時間・頻度	内容
管理職	1回/月	個別的な相談指導の体制整備
学級担任	毎日	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養教諭等と指導方法の共有と指導の実施（前年度の児童の実態含む）</li> <li>保護者面談等の日程調整</li> </ul>
栄養教諭	2回/週	<ul style="list-style-type: none"> <li>食に関する課題を有する児童の把握と情報共有、全体の調整</li> <li>個別的相談指導研修会の実施、教職員への報告等</li> <li>個別に対応した給食・食育の実施（喫食量の調整・給食指導の実施等）</li> </ul>
養護教諭	1回/月	<ul style="list-style-type: none"> <li>栄養教諭等と指導方法の共有と指導の実施</li> <li>児童の心身の状況把握</li> <li>成長曲線を活用した発育の評価等</li> </ul>
教職員	1回/学期	職員研修での情報共有と日々の指導等
調理員	1回/学期	栄養教諭等と指導方法の共有と給食提供量等の調整等
SC・SSW	1回/学期	摂食不安についての相談等

### ◆相談指導の実施

#### 【給食時間の摂取状況・進捗状況の確認】

2025年5月22日(月) No. 3 J

献立名	摂取量
主食: 麦ごはん	40gくらい
牛乳	20cc
1. 鶏肉ととうふのくずし	ひと口くらい
2. ジャガイモ	0g
3. じゃがいも(煮)	
4.	
1 配られた給食のおかずや食材についてどんなことを感じたか。	じゃがいもがおいしい
2 感じたことやその気持ちを担任や栄養教諭に話せたか。	○
3 おかずの匂いや味を確かめることができたか。	○
4 苦手な食べ物の苦手度は、5段階でどれくらいになったか。	

【 1:平気 2:ひと口食べた 3:味を見つけた 4:匂くことはできた 5:匂いもダメ 】

特記事項:  
 ・じゃがいもがおいしい → おいしい 麦ごはんが半分くらい食べておさまったからかな。  
 本当はじゃがいもがおいしい、ほろろいやわん!  
 ・おきこはかの上におさまった? → じゃがいもはじゃがいもで食べても1回目は、食べておさまった。おきこはか

行動計画の振り返りは、図1のチェックシートの項目について、随時、観察や喫食後の聞き取りで確認・記録した。

図1：摂取状況チェックシート

【個人情報管理】

- (1) データは、パスワードをつけて、学校に保管。  
 (2) 紙媒体は、ファイリングして、指定の引き出しにて保管。

◆再アセスメント

【体格】

	4月	10月	増減(4月比)
身長	110.1 cm	113.3 cm	+3.2 cm
体重	19.8 kg	22.8 kg	+3.0 kg
肥満度	7.6%	15.2%	+7.6%

【摂取エネルギー・栄養素量】 平日2日、休日1日の3日間の平均摂取量 食事記録法

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール μg	ビタミンC mg
1日合計		1202	51.1	40.4	675	4.4	338	21
朝食		204	6	5	154	0.1	54	1
昼食	給食2日平均	457	18.7	15.4	275	1.5	149	12
	休日昼食1日	249	8.1	9.8	24	0.8	82	8
間食		246	8.9	9.0	163	0.6	49	2
夕食		364	21.0	12.9	167	2.4	108	7

【給食】 10月：2日間の給食平均摂取量 秤量法

10月	主食	牛乳	主菜	副菜	汁物・他	総摂取量
6日	ごはん 150g	牛乳 206g	肉じゃが(カレー味) 100g	ごま酢煮 2g	じゃこ 0.2g	458.2g
18日	バター渦巻きパン 78g	牛乳 206g	鶏肉と大豆のトマト煮 102g	ほうれん草のソテー 22g	—	408g
					平均	433.1g/日

【食行動(摂食不安のチェックリスト)】 4いつも 3よく 2しばしば 1まれに 0全くない

	項目	点数
摂食不安の傾向	食べられるものが限定	3
	日常的に少食	3
	日常的に遅食	3
	日常的に食事への志気低い。	2
	「食べられない」「苦手」なことを口にできない	2
	咳、吐き気、吐き出し、嘔吐	0
	登校渋り	0
	合計得点	13

◆個人評価

【個人目標の評価】 ◎80%以上 ○70%~80%以下 △40%~70%以下 ×40%以下

目 標	アセスメント 4月	再アセスメント 10月	評価
①摂食不安のチェックリスト の4点の項目を3点に減少 (合計得点：18点)	4点：6項目 (合計得点：24点)	4点：0項目 3点：3項目 2点：2項目 0点：1項目 (合計得点：13点)	◎
②食事摂取量の増量 (白飯：50g・牛乳：60g)	白飯：20~40g 牛乳：15~30g	白飯：150g 牛乳：206g	◎
③体重 1.4 kgの増加	—	3.0 kg 増※	◎

※目標の倍以上の体重増であったが、モニタリングにより体調の変化等に問題がないことを確認しながらすすめた。

【給食摂取エネルギー・栄養素量の比較】

	アセスメント 4月	再アセスメント 10月	増減
エネルギー (Kcal)	52	457	+405
たんぱく質 (g)	1.2	18.7	+17.5
脂質 (g)	0.6	15.4	+14.8
カルシウム (mg)	9	275	+266
鉄 (mg)	0.2	1.5	+1.3
レチノール (μg)	12	149	+137
ビタミンC (mg)	1	12	+11

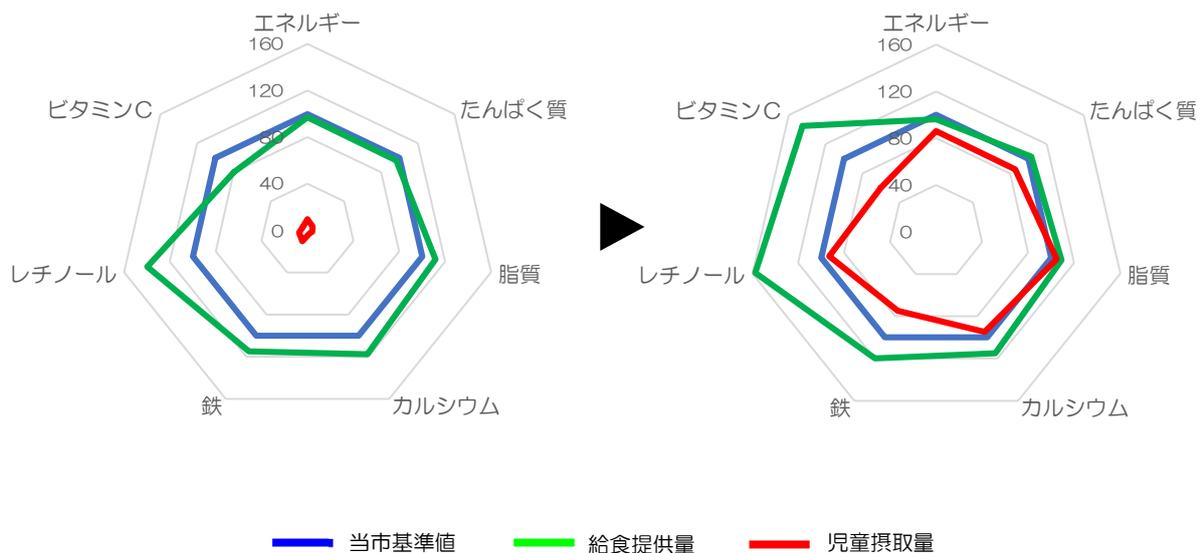


図.当市基準値・給食提供量・児童摂取量のアセスメント時と再アセスメント時の比較

## 【行動計画の達成状況】

	行 動 計 画	実施率
児 童	① 食べ物を口に入れてすぐに飲み込もうとせず、奥歯で噛む。	100%
	② 給食のおかずや食材について感じたことやその気持ちを先生に話す。	100%
	③ 【7～9月】現状の2倍（白飯 20g～30g、牛乳 60g）多く飲食する。	100%
	【10月】1食の1/2量（白飯+45g、牛乳+60g）を飲食する。	100%
保 護 者	④ 【7～9月】肉・野菜は、ひと口（2g）食べる。	90%
	【10月】肉・野菜は、ふた口（5g）食べる。	90%
保 護 者	⑥ 【夏季休業中】ごはん+20g、牛乳+60g多くする。	100%
	【10月】納豆 1/3パック用意する。	100%
	苦手なものを料理に取り入れる。 ・ほうれん草を刻んで卵とじに+2g ・ご飯に大根葉を刻んで+2g ・切干大根を汁物に+1g	100%

\*児童へは、摂取状況チェックシート（図1）を用いて、保護者へは聞き取りで確認した。

## 2. 校内の連携体制

**管理職** ◆個別的な相談指導の体制整備

**担任** ◆日々の学校生活における児童の実態把握及び、児童の不安に対する安心・安全の醸成

◆給食の時間における児童生徒との意思疎通及び指導

◆個別的な相談指導が必要と思われる児童の抽出・選定

◆個別的な相談指導の打ち合わせにおける報告、方針の共有

◆保護者との連絡調整

**養護教員** ◆心身の状況把握、学期初めと終わりに体重測定、成長曲線を活用し栄養教諭と情報共有

◆個別的な相談指導の打ち合わせにおける報告、提案。

**給食調理員** ◆個別的な相談指導の対象児童へ配慮した給食実施（配食量の調整）。

◆指導方針を栄養教諭と共有。

**SC・SSW** ◆児童に対する生活全般に関する相談や支援

## 4. 栄養教諭が行う個別指導の効果・成果等

### （1）具体的な成果

◆担任と栄養教諭が連携し、児童の気持ちを引き出すことで、摂食時の緊張を解すきっかけづくりができた。

◆給食初日から1年生児童の様子を把握したことで、課題の抽出と指導計画の立案を速やかに行うことができた。

◆対象児童が「食べられない」、「苦手」等の気持ちを言葉にできない中、吐き出したり、表情が硬かったり、俯いていたりする行動のサインを見とり、当初の60日間は意思疎通を図

ることに特化したことで、給食に対する不安や苦手意識を和らげることができた。

- ◆対象児童に具体的な食事の食べ方を提示し、丁寧に指導したことで、給食開始当初に見られた吐き出しが、指導後3日でなくなった。
- ◆児童の摂食状況に合わせて期分けし、スモールステップによる段階的な計画を立てたことで、継続的に実践できた。結果、目標が概ね達成できた。

## (2) 課題

- ◆「摂食不安」に関するチェックリストも当校の児童の実態に合わせてオリジナルで作成し、評価した。給食時間における児童の困り感は千差万別であり、何を児童の課題として判断するか、その評価指標は何を用いるか等、栄養教諭の資質をさらに高める必要があると感じた。
- ◆偏食や本事例の「摂食不安」のような個別相談指導にあたっては、将来摂食障害に移行する場合も想定されるため、管理職・養護教諭・担任・SC・SSW等をはじめとする教職員と連携し、全校体制で心身の健康状況及び課題を把握・共有する必要がある。さらに、必要な場合は校外の関係機関との連携が不可欠であると考える。

## 5. 栄養教諭の配置環境

- ◆単独調理場方式
- ◆児童数 303人
- ◆兼務校 1校