

摂食不安傾向の児童への個別的な相談指導（4年）

小学校

回復傾向だった食事場面の緊張が進級により再び強くなった児童。半年間の計画的・段階的・継続的な指導により、緊張が解れ、著しく少なかった給食摂取量が増加。

進級により緊張と味覚・食感等の過敏による「摂食不安」が再び強まり、極少量摂取に戻った児童に対し、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。児童の状況を細かく見とり、言葉をかけながら継続的に指導した。意思疎通の円滑化、給食時間の配食量の自己決定・味わいの言語化により、「摂食不安」が軽減。給食の食事量も徐々に増え、進行していた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

- ◆進級により、再び、極少量摂取に戻った児童に対して、保護者へ家庭での様子の聞き取りを行い、「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。
- ◆特別活動では、カルシウムチェック等、自分事として栄養バランスに気付かせる指導を行った。

2. 具体的な指導手順・取組

(1) 対象の抽出・決定

【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 ¹⁾	偏食 ²⁾	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	＊偏食により食事量が極端に少ない、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、温度など <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	■食べられる物が限定。 ■日常的に少食・遅食へ。 ■日常的に食事への志気低い。 ■「食べられない」「苦手」なことを口にできない ■咳、吐き気、吐き出し、嘔吐、 ■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 \(edportal.jp\)](#)

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 \(mext.go.jp\)](#)

次の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	No.3	No.4	No.5	No.6	No.7	本児	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】 摂食不安 小学4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】

	9歳1か月（9月）	9歳5か月（1月）	9歳8か月
身長	127.8 cm	128.8 cm	131.0 cm
体重	24.5 kg	25.1 kg	25.8 kg
肥満度	-7.2%	-7.4%	-9.8%

【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	1,091	23.2	25.0	67	3.2	101	5
朝食	238	4.3	1.1	13	0.4	9	0
昼食	給食2日平均	87	2.8	2.4	14	0.1	1
	休日昼食1日	448	2.7	0.4	2	0.3	0
間食	271	4.6	6.5	6	1.1	0	0
夕食	375	11.5	15.7	38	1.5	86	4

【家庭の食事状況（保護者への聞き取り）】

【間食】

- ・スナック菓子、せんべい、パンなど

【給食】4月：2日間の給食平均摂取量 秤量法

	主食	飲み物	主菜	副菜	汁物	総摂取量
26日	味付けコッペパン 27g	牛乳 10g	ポーク ビーンズ 5g	ツナともやしの カレーソテー 2g		44g
27日	麦ごはん 40g	牛乳 10g	鶏肉の塩こう じ揚げ 10g	切り干し大根の 煮つけ 0g	みそ汁 15g (汁のみ)	75g
					平均	59.5g/日

【給食時間の様子】

- ・摂食に緊張があり、表情がこわばる。
- ・食器を持ったり、箸を動かしたりする時間が短く、食事に気持ちが向かない。
- ・配食量を減らしてほしいと、自分から伝えることができない。
- ・回復していた3年時の摂取量が、進級により極少量に戻る。
- ・苦手な野菜（玉ねぎ・葉物・根菜類）の副菜はほとんど食べられない。

【生活】

- ・帰宅後、家で過ごすことが多い。
- ・登校に要する時間は10分。
- ・進級による環境の変化と給食への不安から、登校渋りがある。

【運動】

- ・特にしていない。

【課題】

- ① 「食べられない」「苦手」なことを伝えることができない。
- ② 給食摂取量が少ない。
- ③ 給食では、玉ねぎ、葉物野菜、根菜類が食べられない。
- ④ 食事への志気が低い。
- ⑤ 家庭での摂取量が減少。

◆個人目標の設定

- 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
- ② 摂取量の増量（白飯 30g・牛乳 30g）
- ③ 体重の増量（1.5kg 増）

◆相談指導計画

【栄養補給計画】

11,000Kcal増/6か月

$$\left(\begin{array}{l} 5月: +0Kcal/日 \times 30日 = +0Kcal \\ 6・7月: +40Kcal/日 \times 60日 \div +2,400Kcal \\ 8・9・10月: +95Kcal/日 \times 90日 \div +8,600Kcal \end{array} \right)$$

【根拠】

介入なしの場合、半年後≪身長 133.9 cm、27.3 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、27.3 kg-25.8 kg=1.5 kg分の増量が必要。

$$1.5 \text{ kg} \times 7,200\text{Kcal} \div 11,000\text{Kcal}$$

ただし、摂食に不安をもつ児童であることから、6か月間を、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 (30日)	6月・7月 (60日)	8月・9月・10月 (90日)
実施方法案	給食	—	<ul style="list-style-type: none"> ・白飯+30g 47Kcal ・牛乳+30g 18Kcal
	家庭	—	夏季休業中での増量 <ul style="list-style-type: none"> ・白飯+30g 47Kcal ・牛乳+30g 18Kcal
		—	【夕食】カレー+25g 30Kcal 苦手なものを料理に取り入れる。 (例)・玉ねぎを刻んでカレーに+5g 1.5Kcal ・切干大根を汁物に+1g 3Kcal ・豆腐を汁物に+10g 6Kcal
合計	0Kcal	+40Kcal/日	+95Kcal/日

【行動計画（児童・保護者）】

期分けごとの計画			
課題	5月 (30日)	6~7月 (60日)	8~10月 (90日)
児童	①	給食のおかずや食材について、「苦手」等、気持ちを話す。	
	②	—	現状のふた口多く食べる。 <ul style="list-style-type: none"> ・白飯 +15g ・牛乳 +30g
	③	—	現状のふた口多く食べる。 <ul style="list-style-type: none"> ・白飯+30g ・牛乳+30g (現状維持)
保護者	⑤	—	玉ねぎ、葉物野菜、根菜類はひと口(2g)を食べる。
		夏季休業中での増量 <ul style="list-style-type: none"> ・白飯 +15g 23Kcal ・牛乳 +30g 18Kcal 	夏季休業中での増量 <ul style="list-style-type: none"> ・白飯+30g 47Kcal ・牛乳+30g 18Kcal
		—	【夕食】カレー+25g 30Kcal 苦手なものを料理に取り入れる。 (例)・玉ねぎを刻んでカレーに+5g ・切干大根を汁物に+1g ・豆腐を汁物に+10g 6Kcal

※①～⑤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月	給食時間	<ul style="list-style-type: none"> 【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。 【口に入れた時】奥歯に運んでよく噛む食べ方を身につける。
	6～10月		<ul style="list-style-type: none"> 【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。
保護者	5月 7月	授業参観時 個別懇談時	<ul style="list-style-type: none"> アセスメントの結果の報告 給食で取り組んでいる状況を共有 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 ②奥歯での噛み方 ③苦手な食べ物に対する提供の方法、増量の方法
集団	7月	特別活動 (学年)	<ul style="list-style-type: none"> 赤・黄・緑のそれぞれの食べ物の働きを知る。 カルシウムチェックシートで、自らの摂取状況を認識する。等

【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"> 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) 保護者面談等の日程調整
栄養教諭	2回/週	<ul style="list-style-type: none"> 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 個別的相談指導研修会の実施、教職員への報告等 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)
養護教諭	1回/月	<ul style="list-style-type: none"> 栄養教諭等と指導方法の共有と指導の実施 児童の心身の状況把握 成長曲線を活用した児童の発育の評価等
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】

R5年10月19日(休) No. 8 I

献立名	摂取量
主食: 煮込み	22g
牛乳:	103g
1. 厚切の里芋あんかけ	24g
2. 切干大根の味噌汁	14g
3. いも汁	1g
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。 食べにくいところとして苦手

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。 〇

3 おかずの匂いや味を確かめることができたか。 〇

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:匂ぐことはできた 5:匂いもダメ】

特記事項:
厚切
・減量調整時:「菜の花、食べにくい。」
・「とうふ、おすの甲はもう食べられる」「玉ねぎは、とろとしていたところから苦手」
・「お皿にのりをつけてみるよ。」 → 「もつと食べてみるよ。」

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	131.0 cm	132.9 cm	+1.9 cm
体重	25.8 kg	27.4 kg	+1.6 kg
肥満度	-9.8%	-7.1%	+2.7%

【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		1288	33.0	31.5	193	3.8	208	15
朝食		271	5.1	1.2	13	0.5	9	0
昼食	給食2日平均	318	14.1	8.4	182	1.7	103	10
	休日昼食1日	210	5.4	1.6	4	0.4	2	0
間食		301	5	10.8	14	0.5	1	0
夕食		434	11.7	13.4	43	1.5	129	8

【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
19日	麦ごはん 88g	牛乳 103g	厚揚げの野菜あんかけ 84g	切り干し大根のごま煮 14g	しば漬 1g	290g
20日	白飯 88g	牛乳 103g	生節のしょうが煮 42g	野菜のきんぴら 8g	赤だし 85g	326g
					平均	308g/日

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

	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	5 月	10 月現在	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：16点)	4点：5項目 1点：1項目 0点：1項目 (合計得点：21点)	4点：0項目 3点：3項目 2点：2項目 0点：2項目 (合計得点：13点)	◎
②食事摂取量の増量 (白飯：30g・牛乳：30g)	白飯：55g 牛乳：30g	白飯：88g 牛乳：103g	◎
③苦手な食べ物の増量 (玉ねぎ、葉物野菜、根菜類2g)	—	野菜のきんぴら 14g 大根葉のごまいため 8g	◎
⑤体重 1.5 kgの増加	—	1.6 kg 増	◎

【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)	87	318	+231
たんぱく質 (g)	2.8	14.1	+11.3
脂質 (g)	2.4	8.4	+6.0
カルシウム (mg)	14	182	+168
鉄 (mg)	0.1	1.7	+1.6
レチノール (μg)	9	103	+94
ビタミンC (mg)	1	10	+9

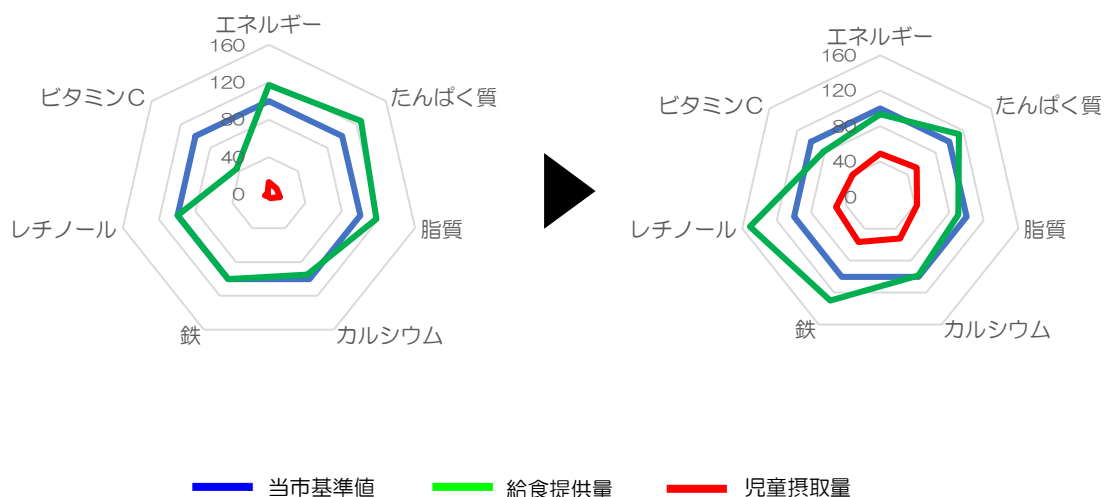


図.当市基準値・給食提供量・児童摂取量のアセスメント時と再アセスメント時の比較

【行動計画の達成状況】

		行 動 計 画	実施率
児 童	①	配られた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%
	②	【5月】白飯+15g、牛乳+30gを飲食する。	100%
		【6～10月】白飯+30g、牛乳+30gを飲食する。	100%
③	【6～10月】苦手な玉ねぎ、葉物野菜、根菜類は、ひと口（2g）食べる。	80%	
保 護 者	⑤	【夏季休業中】 ごはん+30g、牛乳+30g	100%
		【8～10月】 カレー+25g	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。

3. 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、学期初めと終わりの体重測定、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ことができた。

◆ 4年生児童の3年時との違いを把握したことで、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、表情のこわばりや3年時に比べて摂取量の極端な減少を見とり、当初の30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。

- ◆対象児童の実態に合わせて期分けし、スモールステップによる段階的な行動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

- ◆本事例では、摂食障害や偏食等には分類されない児童の困り感を「摂食不安」と便宜的に定義した。また、「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。
- ◆食事量の増量を計画しない介入開始時期では、児童の対人緊張を和らげることで、食事での胃腸の動きを整えて食欲を上げることが大切と考える。そのため担任と連携し、児童とのコミュニケーションの取り方（目を合わす・喜怒哀楽の表情を出す・言葉を重ねる等）を確認し、児童へのていねいな言葉がけを通して、対人関係を取り結ぶスキルを高めていきたい。
- ◆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