

令和5年度 文部科学省委託事業

令和5年度 食に関する健康課題対策支援事業  
栄養教諭が行う個別的な相談指導  
実践事例集

公益社団法人全国学校栄養士協議会



## <目 次>

### 1 事業の概要

#### 1.1 事業の目的

#### 1.2 想定される個別的な相談指導

### 2 実践事例一覧

### 3 実践事例紹介

# 1 事業の概要

## 1.1 事業の目的

児童生徒に対し、食に関する正しい理解や適切な判断力、望ましい食習慣を身に付けさせることが非常に重要である。

一方で、社会環境が大きく変化した現代においては、食物アレルギーや偏食等、児童生徒の食に関する健康上の諸課題が多様化してきている。

これらの様々な健康課題を対処するには、学級担任だけでは困難な場合も多く、栄養に関する専門的な知識を要する栄養教諭が中心となって個別指導に取り組んでいく必要がある。

食生活というプライベートな領域に学校が立ち入ることの困難さもある中で、保護者に対する丁寧な説明や改善等に向けた提案を行い、保護者の理解や信頼を得られるような関係性を作っていかなければならない。

栄養教諭は、管理栄養士又は栄養士の免許を有しており、栄養に関する専門性と教育に関する資質を併せ有する教師である。栄養教諭には、各学校において児童生徒の食に関する課題に責任を有する立場として、栄養教諭の専門性を生かして、学級担任等や養護教諭、学校医とも連携した上で、きめ細かな指導・助言を行っていくことが求められている。

本書では、各教育委員会において令和5年度に実施した事例を掲載している。児童生徒の状況は様々であるが、本事例を参考に取り組み、質の高い個別な相談指導が全国で行われることを期待したい。

## 1.2 想定される個別的な相談指導

- ・肥満・やせ傾向にある児童生徒への指導
- ・偏食のある児童生徒への指導
- ・（特にスポーツをしている）成長期に特別な栄養指導が必要な児童生徒への指導
- ・食物アレルギーを有する児童生徒への指導 等

## 2 実践事例一覧

NO	校種	学年	課題	取組タイトル
1	小学校	3年男子	肥満	間食の栄養成分表示の確認と給食の適正量の把握により摂取エネルギーを見直し、肥満の改善へ。
2	小学校	4年女子	肥満	自分の体格や生活状況と向き合い課題を把握。牛乳の適切な量と間食の内容を意識することで、肥満を改善。
3	小学校	5年男子	肥満	チーム学校としての組織的な指導による、食の自己管理能力の育成と肥満の改善。
4	小学校	3年男子	肥満	ランチョンマットを使って食事形態を確認し、野菜や果物を増やししながら肥満を改善。
5	小学校	2年男子	肥満	肥満と便秘症の2つの改善を図る。 「日記」を活用して、低学年児童の負担感を軽減！
6	小学校	2年女子	肥満	給食でついつい多めのご飯を選んでしまう対象児童。 1週間のおやつ選びに加え、クラス全体で給食の適正摂取を楽しく実践して軽度肥満に改善。
7	小学校	2年女子	肥満	色分けおやつマップを作製！ 家族総出の協力と連携で、楽しみながら、肥満改善。
8	小学校	3年男子	肥満	対象者の特性を踏まえ、栄養教諭による毎日の聞き取りにより、ストレスなく行動計画の定着を図ることで肥満改善。
9	小学校	4年男子	肥満	食事調査を基に無理のない行動計画で肥満が改善し、膝痛も改善。
10	小学校	5年男子	肥満	体を大きくしたいとたんぱく質を過剰摂取していた児童、自らの食事量を把握し、肥満改善。
11	小学校	6年男子	肥満	周囲に気づかれないよう配慮しつつ、朝食の改善とおやつの行動計画で個人目標を達成。
12	小学校	1年男子	摂食不安	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。
13	小学校	4年男子	摂食不安	摂食不安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。