

令和 6 年度 文部科学省委託事業

令和 6 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 事例に対して編集委員からのコメント**

### **4 実践事例紹介**

## I 事業の概要

### 1.1 事業の目的

社会環境が目まぐるしく変化する現代において、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重要である。

一方では、偏食や肥満・痩身・食物アレルギーなど、食に関する健康課題のある児童生徒が増加傾向にあることが指摘されており、発育期である児童生徒が健康に過ごすためにも、また、将来に向けた望ましい食生活を形成するためにも、個別的な相談指導の重要性は高まっている。

今、食に関する健康課題のある児童生徒に対する個別的な相談指導の重要性について、教育委員会や学校関係者間で認識の再共有が必要であること、あわせて、要となるべき栄養教諭自身が食に関する健康課題に責任を有する立場にあることを自覚し、児童生徒に寄り添い児童生徒や保護者から頼られる存在へと資質を高めていくべきであるとの提言も受けている。

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唯一の教師であり、これらの健康課題改善に向けて、栄養教諭の専門性を活かし、管理職、学級担任や養護教諭、学校医など関係者と連携した上で、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。具体的には、授業や学級活動など全体での指導や全体指導では解決できない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、食の専門家である栄養教諭が中核となり、校長のリーダーシップのもと学校全体での取り組み体制を整えることが大切である。その上で、計画的・継続的な指導を行うことを通して、児童生徒の食に関する行動変容を促し、改善あるいはより良好な生活を行うための習慣を獲得できるようにすることが必要である。

このことを踏まえ、令和6年度は、事業を通して、都道府県及び市区町村教育委員会における個別的な相談指導体制の確立を図り、栄養教諭が学校における指導のあり方やその手法を習得し、様々な健康課題に柔軟に対応するための個別指導力の底上げができるることを目指した。

本書では、令和6年度に実践した先進事例14例を掲載した。本事例を参考に、質の高い個別的な相談指導の取り組みが全国で行われることを期待する。

### 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／性別	課題	取組タイトル
1	小学校	2年／女子	肥満の改善	「もぐもぐ貯金」は低学年でもできる自己管理ツール 児童・保護者の負担感に配慮した行動計画で肥満の改善
2	小学校	3年／男子	肥満の改善	栄養教諭・保護者・担任で児童の食事コントロールに成功！運動への意欲も上がり、肥満改善
3	小学校	3年／男子	肥満の改善	児童の聞き取りから「オリジナルおやつ一覧表」を活用し、肥満を改善
4	小学校	4年／男子	肥満の改善	給食のおかわりと間食のルールを決め、肥満の改善を図る
5	小学校	4年／男子	肥満と貧血の改善	調理意欲のある児童のため41種類の「おすすめレシピ」の提供を提供 肥満の改善とともに鉄欠乏性貧血も改善へ
6	小学校	6年／男子	肥満の改善	『エネルギーメーター』で間食のエネルギー摂取量を可視化 給食の適正量指導と間食の内容を指導した肥満の改善
7	中学校	1年／男子	肥満の改善	「カウンセリングシート」を活用した伴走型指導で食生活が改善 肥満度が減少し、部活動で走れる体に！
8	中学校	1年／男子	偏食とやせの改善	保護者と栄養教諭が連携し、特性によるこだわりをやわらげ、食べられる食品や量を増やし、やせを改善
9	中学校	1年／女子	肥満の改善	モニタリング中に体重が増量 目標・計画の見直しにより、課題解決に向けた行動変容に繋げ、肥満を改善
10	中学校	2年／女子	肥満の改善	健康管理意識が低い生徒 本人の意思を尊重しながら、健康とは何かを考えるきっかけを与え、エネルギー摂取量を減らし、体重減少へ
11	中学校	2年／女子	やせの改善	朝食欠食の改善と主食量を増やすことで痩せを改善 体重増加により成長スパートを維持
12	特別支援学校 小学部	5年／男子	肥満と偏食の改善	肥満、偏食の二つの課題に対し、本人に寄り添った指導で食べられる食材が増加し、肥満度も減少
13	特別支援学校 中学部	2年／女子	肥満の改善	2型糖尿病が発覚した生徒に対して、栄養教諭を中心に学校・家庭・病院がワンチームとなり指導 体重減少＆血糖値が改善し、QOLが向上
14	特別支援学校 高等部	3年／男子	肥満の改善	卒業後の心身の健康と自立を見据えた支援 障害特性を考慮した行動計画の実施で減量に成功！

### 3 事例に対して編集委員からのコメント

NO	校種学年／性別「課題」	コメント(特に良かった点やもう少し工夫すべきだった点)
1	小学校2年／女子 「肥満の改善」	<p><u>おやつボックスのルールが 1 日、週で明確に決められていた点、「もぐもぐ貯金」によりおやつによるエネルギー摂取量を可視化させ、実践者の意欲向上につなげた点は良かった。</u></p> <p>児童の体調不良を考慮し、再アセスメント時期をずらす、または追加で調査するなどの対応がとれるとなおよかったです。再アセスメント時のメタボリックシンドローム診断結果がなかった点について、医師と連携が図れれば、より良い評価ができた。</p>
2	小学校3年／男子 「肥満の改善」	<p>個別の相談から個別的な相談指導に移行させた点は良かった。</p> <p>個別の相談時点で決めていたごはん量のルールについては、個別的な相談指導を始める際に、再度リセットし課題を整理するべきだった。おやつに関する行動計画が明確でなかったが、この原因是アセスメントにあり、アセスメントをより丁寧に行うことができれば、行動計画がより具体的になった。おやつに関する行動計画の実施率が低いことをモニタリングで気づいた時点で、再修正することができれば、より効果が上がったと考えられる。</p>
3	小学校3年／男子 「肥満の改善」	<p><u>年間計画に基づく集団指導を活用した点は良かった。</u></p> <p>アセスメントをより丁寧に、明確に行うことができれば、その後の計画がより具体的になり、指導期間の課題と関連しない教育を実施することを避け、適切なモニタリングに基づく行動計画実施率の向上につなげることができたと考えられる。</p>
4	小学校4年／男子 「肥満の改善」	<p><u>医療機関受診者を除外せず、受診していても改善されていない児童をスクリーニングした点は良かった。</u></p> <p>他方、対象児童について改善効果を上げるために、はじめのアセスメントからより丁寧に行い、医師と連携した上で計画に具体性と根拠を持たせ、運動量や便秘について適切な評価・モニタリングを行う必要があった。さらに具体的な計画に基づき、実践時期の課題に直接関連する教育に集中すればより効果が上がると考えられる。</p>
5	小学校4年／男子 「肥満と貧血の改善」	<p><u>丁寧なアセスメントや食事調査、アセスメントで得た情報から新たな健康課題(鉄欠乏性貧血)を見つけ二つの健康課題に対して指導を行ったことは良かった。体重の経過にモニタリング情報を加えたグラフを作成したことで、結果が出なかった対象児童のターニングポイントが明らかになった。</u></p> <p>レシピ提供による対応は栄養教諭、児童、保護者いずれにとっても負担感が大きい取組であるため、レシピを用いて食事を作ることの難しさ(行動計画の難易度)を考慮し、複数の行動計画を立案すると、より効果が上がると考えられる。</p>
6	小学校6年／男子 「肥満の改善」	<p><u>対象児童の朝食欠食について把握しながらも、児童等の実態や本期間での実現可能性や優先度を考慮し、あえて給食やおやつのみに焦点を当てた点は良かった。エネルギーメーターを用いたおやつの摂取エネルギーの可視化、モニタリングで異常を感じたら、すぐに本人に確認している点も良かった。</u></p>

		対象児童に対するコミュニケーションは十分に図っていた一方、保護者に対しては十分とは言えなかった。保護者に対する指導や計画の丁寧な説明、協力依頼により協力を得ることができれば、児童の行動計画の実施率は更に向上したはずであり、外食等の課題も未然に防ぐことができた可能性がある。
7	中学校1年／男子 「肥満の改善」	課題の背景を踏まえれば、おかわりについて担任ヘルールの提示のみならず、十分な指導を行い、定着させる必要があった。行動計画の内容全体に改善点がある。その日によって変わる計画は避け、計画に安定性と継続性を持たせた上で、運動・教育の双方について評価とモニタリングが必要である。また、給食での摂取カロリーについて課題意識を持ち、学校給食実施基準や対象生徒の状態及び学校外の食生活も踏まえた行動計画を立てる必要がある。
8	中学校1年／男子 「偏食とやせの改善」	偏食の場合、食べられる・食べられない・飲み込める・舌で…等の見取りをより明確に行う必要があった。食べられるようになった食品、食材について、多角的な数値での客観的な評価が必要である。本人の負担感を考え保護者に確認することを主にしていたようだが、適切な見取りや評価のためにも、本人との信頼関係を構築し、本人に確認できる環境が必要である。また、対象者の負担感を考慮するのであれば、負担感と食欲の関連を評価するなど、別のアプローチも考えられた。
9	中学校1年／女子 「肥満の改善」	再度行った課題の抽出以降はより具体性が増した点、両親の協力が得られた点は良かった。 アセスメント、課題の抽出が曖昧では、行動計画等についても具体性が低くなり、その後の対象生徒の行動や指導について明確な客観的な数値を用いて評価できなくなるため、まずは初回のアセスメントから明確、丁寧に行うことを中心とするといい。
10	中学校2年／女子 「肥満の改善」	アセスメントが明確で丁寧であり、それに基づく計画も具体的であった。対象児童、保護者とのコミュニケーションの中で、習慣的な食事が捉えきれていないことから再度食事調査を行った点や、保護者との関係性構築が適切で、円滑な協力体制を得られている点も良かった。 行動計画①については、分けて評価した方がより明確になったと考えられる。
11	中学校2年／女子「やせの改善」	アセスメントが丁寧で課題の抽出が的確であった。体重・体脂肪率、モニタリング状況が分かりやすく、モニタリングメモが具体的な点も良かった。 一方、瘦身の改善期間として2か月は短く、長期での改善を計画することが妥当である。生徒との信頼関係構築には時間が足りず、実態に合った行動計画にならなかった。対象生徒の部活動における消費エネルギー量及びモニタリング、試合期の実態から摂取エネルギー量設定は低すぎた計画であった可能性が高い。また、対象生徒の知識に関する事前調査を行い、対象生徒のモチベーションであった部活（試合）に対するスポーツ栄養における教育を十分に行うことにより、実態に合った行動計画を策定し、生徒との信頼関係に基づく長期での行動変容を促し、結果につなげていくことが必要である。

12	特別支援学校 小学部5年／男子 「肥満と偏食の改善」	<p><u>二つの課題について、別々の計画を設定、評価し、丁寧に行っている。偏食について、種類や量について多角的な評価できている。モニタリングが丁寧で、且つ学級担任・保護者との連携が適切なため、その日に応じて給食対応を変える等行って</u></p> <p><u>いる。</u></p> <p>一方、二つの課題に対する指導を行ったために栄養教諭の負担が大きくなったりと考えられる。健康課題自体の優先度を見極め、課題を一つずつ進めた方が効果が上がった可能性がある。</p>
13	特別支援学校 中学部2年／女子 「肥満の改善」	<u>医療機関との連携、課題に合わせて時期を変えている点が良かった。</u>
14	特別支援学校 高等部3年／男子 「肥満の改善」	<u>自立を見据えた指導ができている点が良かった。</u> より具体的なアセスメントを行うことで指導の成果につながる。