

## 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

### （1）対象者の抽出・決定

4月の校内身体測定結果から、肥満度30%以上の児童。

### （2）目的・期間

目的：肥満の改善 期間 3か月（令和6年10月から12月）

### （3）アセスメント

- ・身長 131.3cm 体重 39.5 kg 肥満度 37.1%
- ・食事調査より以下の課題を抽出した。

ア 休日と学童保育のない日のおやつが多く、それ以外の日のおやつより平均200kcal エネルギー摂取量が多い。

イ 休日のおやつを、午前・午後・夕食後の3回摂取しており、回数が多い。

ウ 夕食に2日に1回程度、主食のおかわりをするので、おかわりをしない日より、約120kcal エネルギー摂取量が多い。

### （4）個人目標の設定

3ヶ月後の身長を132.6 cmと仮定し、目標を体重維持（体重39.5 kg）、肥満度33.0%とした。

### （5）相談指導計画

- ・栄養補給計画：間食からのエネルギー摂取量を-70kcal/日、夕食の主食のおかわりからのエネルギー摂取量を-50kcal/日に設定、その他の栄養素はアセスメント時の値とした。

- ・行動計画：

児童

- ・休日、学童のない日のおやつは、300kcal までにする。
- ・休日の午前のおやつをやめる。
- ・夕食の主食（ごはん）のおかわりをやめる。

保護者

- ・週末には、おやつの計算をする。
- ・学童保育に行かない日のおやつを300kcal までのもので準備する。

### （6）相談指導の実施

おやつのチェックを記載する表を作成し、児童は毎日記録、2週間に一度提出。

### （7）再アセスメント

- ・身長 133.0 cm 体重 39.8 kg 肥満度 32.8%
- ・食事調査より以下のことがわかった。

ア 休日と学童保育のない日のおやつが抑えられ、他の日のエネルギー摂取量と同等だった。

イ 休日の午前中におやつを食べなくなり、おやつの回数が、減少した。

ウ 夕食の主食のおかわりは、10日に1回程度に抑えられたため、摂取エネルギー量が減少した。

### （8）個人評価

- ・個人目標は達成された。
- ・身長は、仮定より+0.4 cm、体重は目標の+0.3 kg、肥満度-4.3%であった。
- ・体重が微増した原因については、行動計画の実施率の影響が考えられる。

## I 具体的な指導手順・取組・指導内容

### (1) 対象者の抽出・決定

#### 【スクリーニング条件】

4月の校内身体計測結果から、肥満度30%以上の児童

### (2) 目的・期間

【目 的】肥満の改善

【期 間】3ヶ月（令和6年10月～12月）

【対象者】中等度肥満の小学3年児童

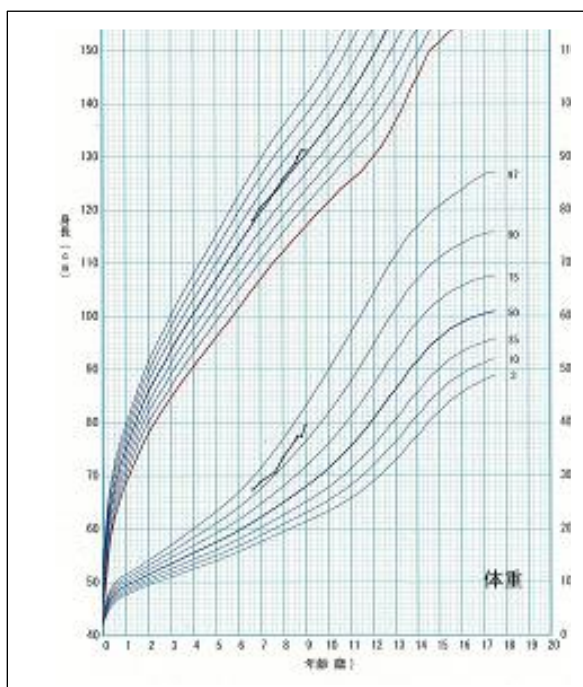
### (3) アセスメント（現状把握と課題の抽出）

#### 【現状把握】

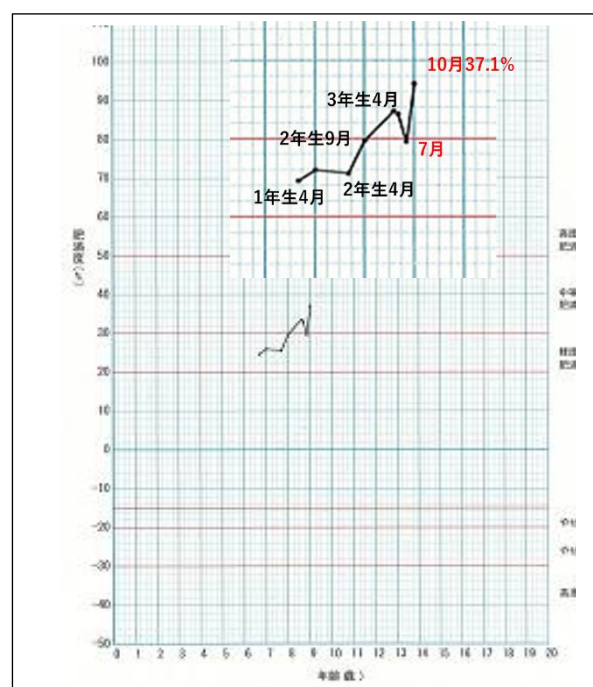
##### 〔身体状況〕

	4月	7月	10月
身長（cm）	129.0	131.3	131.3
体重（kg）	36.8	37.5	39.5
肥満度（%）	33.5	29.6	37.1

成長曲線



肥満度曲線



## 現状

- ・ 小学校入学時の肥満度は、「軽度肥満」であったが、小学 2 年 2 学期より「中等度肥満」に移行。小学 3 年生から、さらに肥満度が高くなった。
- ・ 3 年生 1 学期に一旦「軽度肥満」になったが、夏休み明けには、「中等度肥満」に戻っている。

## 課題

- ・ 小学 2 年生から徐々に体重が増加し続け、肥満度も増加している。
- ・ 中等度肥満である。
- ・ 学校がある期間 0.5kg/月、ない期間 1.0kg/月のペースで体重が増加している。

## 〔体調〕

### 現状

- ・ 体調不良を訴えて保健室で休むことが度々ある。
- ・ 風邪などの理由で欠席が多い。（月 1 ～ 2 日）
- ・ 就寝時刻が遅く、平均睡眠時間 6.5 時間である。

### 課題

- ・ 体調不良を訴えることが度々ある。
- ・ 就寝時間が遅いため、睡眠時間が短い。寝不足。

## 〔生活・運動〕

### 現状

- ・ 休み時間は時々、体を動かす運動をしている。
- ・ 長期休業中は、学童保育で過ごしている。熱中症対策で、外遊びが少なく、運動量が少ない。休日は、運動量が少ない。
- ・ 水泳を週 1 回（60 分）している。

### 課題

- ・ 学校のない日は、外での活動が少ないため、運動量が少ない。

## 〔食事・食生活〕

### 現状

- ・ 朝は食欲がないため量が少ない。野菜を摂取していない。
- ・ 間食は時間や量が決まっていない。お茶でなくジュースをよく飲んでいたが、体重増加を気にして平日のジュースは減らしている。
- ・ 夕食は野菜が少なく、出されても残す。食事の量が少ない。押し麦入りの米飯に変えたところ、夕飯の米飯をおかわりすることが増えている。
- ・ 米飯、フライや唐揚げなどが好き。野菜が嫌い。
- ・ 母親が毎食、食事を用意している。野菜を食べないため、汁物以外で野菜のおかずをあまり出していない。

### 課題

- ・ 朝食摂取量が少なく、早く空腹になるため、昼食やおやつを多く食べている。
- ・ 野菜を食べないことが多い。
- ・ 夕食の米飯をおかわりする。

## 〔食事記録〕

### 方法

- ・ 平日 2 日、休日 1 日の合計 3 日間、食事写真の確認と、記録及び聞き取りを行った。

## 解析

- ・聞き取った内容から、朝食・昼食・夕食・間食に分け、栄養素等摂取量を「日本食品標準成分表（八訂）」から算出した。

## 食事調査結果

1日目〔平日（学童保育がある日）〕

朝食	給食	間食	夕食
			
スティック型パン 2個 乳酸菌飲料	ひじきごはん いかメンチカツ さつまいもサラダ 沢煮椀 牛乳	スナック菓子 乳酸菌飲料	ご飯 豚汁 鱈のソテー

## 栄養素等摂取量

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	219	6.2	—	4.6	38.2	65	16	0.4	1	0.06	0.08	0	1.0	0.6
昼食 給食	612	20.1	—	18.2	92.0	394	76	4.4	233	0.61	0.42	22	3.9	2.8
夕食	589	22.3	—	10.0	102.2	81	74	1.9	61	0.64	0.13	7	2.9	1.3
間食	302	3.2	—	15.6	37.2	50	36	0.7	0	0.12	0.08	7	1.8	0.4
合計	1,722	51.8	1.3	48.4	269.6	590	202	7.4	295	1.43	0.71	36	9.6	5.1







2日目〔平日（学童保育のない日）〕

朝食	給食	間食	夕食
			
トースト1枚 （食パン6枚切り） マーガリン 乳酸菌飲料	米飯 牛乳 エビシューマイ 焼きそば 豆乳ごま坦々スープ ふりかけ	カステラ チョコレート菓子 スナック菓子	カレーライス （押麦入り ごはん）

## 栄養素等摂取量

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	G	g/kg 体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	430	10.8	—	10.9	72.2	94	30	0.8	2	0.56	0.37	0	2.1	1.5
昼食 給食	651	24.3	—	22.0	89.0	375	98	7.8	182	0.60	0.46	18	3.4	2.5
夕食	589	13.9	—	14.0	101.9	63	48	1.6	110	0.33	0.12	19	10.5	2.2
間食	597	9.1	—	27.5	78.3	86	46	1.5	6	0.21	0.19	6	3.9	0.8
合計	2,267	58.1	1.5	74.4	341.4	618	222	11.7	300	1.70	1.14	43	19.9	7.0

## 3日目〔休日〕

朝食	間食	昼食	間食	夕食	間食
					
メロンパン ウインナー 乳酸菌飲料	スナック菓子	おにぎり フライド チキン 清涼飲料水	ソフト キャンディ チーズ スナック菓子	キーマ カレー 鯖の塩麹 焼き	ラクト アイス

## 栄養素等摂取量（3日目）

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg 体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	513	18.3	—	18.6	68.1	69	25	0.8	37	0.27	0.20	16	1.5	1.4
昼食 給食	576	14.8	—	14.5	96.6	100	41	0.7	14	0.33	0.18	31	1.4	0.4
夕食	629	27.8	—	19.2	86.3	48	69	2.6	79	0.91	0.28	31	1.1	3.5
間食	407	6.1	—	15.6	60.5	160	22	2.1	80	0.05	0.13	8	1.3	0.8
合計	2,125	67.0	1.7	67.9	311.5	377	157	6.2	210	1.56	0.79	86	5.3	6.1

## 平日2日間の平均および休日の栄養素等摂取量 〔平日2日間の平均〕

エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g/kg 体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
1,995	55.0	1.4	61.4	305.5	604	212	9.6	298	1.57	0.93	40	14.8	6.1

## 〔休日 1 日〕

エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B <sub>1</sub>	ビタミン B <sub>2</sub>	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g / kg 体重	g	g	g	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
2,125	67.0	1.7	67.9	311.5	377	157	6.2	210	1.56	0.79	86	5.3	6.1

## 〔平日 2 日間・休日 1 日の平均〕

エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B <sub>1</sub>	ビタミン B <sub>2</sub>	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g / kg 体重	g	g	Mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
2,038	59.0	1.5	63.6	307.6	528	194	8.4	268	1.56	0.88	55	11.6	6.1

## 現状

- ・（朝食）朝は食欲がないため量が少ない。野菜がない。
- ・（昼食）主食主菜のおかわりをしたがる。
- ・（間食）時間や量が決まっていない。
- ・（夕食）野菜が少なく出されても残す。  
主食や主菜のおかずを多く食べている。

## 課題

- ・学童保育のない平日（水曜日のみ）は、学童保育のある日のおやつより、300kcal 多く、エネルギー摂取している。休日（土曜日・日曜日）のおやつは、学童保育のある平日のおやつより、100kcal 多く、エネルギー摂取している。
- ・休日のおやつを、午前・午後・夕食後の 3 回摂取しており、回数が多い。
- ・夕食の米飯を 2 日に 1 回は、おかわりしている。その量は、1 回米飯 75 g で、120kcal に相当している。
- ・就寝時刻が遅く、朝の目覚めが悪く食欲がないため、朝食の量が少ない。その後、昼食やおやつを多く食べている。
- ・野菜を食べないため、炭水化物や脂質の多い食品で満腹感を得ている。  
（1 日の野菜摂取 125 g）

## 〔アセスメントから抽出した今回の個別的相談指導で改善する課題〕

①	学童保育のない日（水曜日のみ）の間食は、学童保育のある日より、300kcal 多く、エネルギー摂取している。休日（土曜日・日曜日）のおやつは、学童保育のある平日のおやつより、100kcal 多く、エネルギー摂取している。
②	休日には、午前・午後・夕食後に間食しており、回数が多い。
③	夕食で米飯のおかわりをした日は、おかわりしなかった日より、平均 120kcal エネルギー摂取量が多い。

## （４）個人目標の設定

【目 標】 体重維持 （身長 132.6 cm 体重 39.5 kg 肥満度 33%）

【期 間】 期間：3 か月（令和 6 年 10 月～12 月）



## 【個人目標設定根拠】

	10 月	12 月（仮定）			
	アセスメント時	指導なし	指導あり		
			体重維持	体重+1 kg	体重-1 kg
身長（cm）	131.3		132.6		
体重（kg）	39.5	41.0	39.5	40.5	38.5
肥満度（％）	37.1	38.0	33.0	36.3	29.6

## （５）相談指導計画

### 【栄養補給計画】

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン B <sub>1</sub>	ビタミン B <sub>2</sub>	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg 体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
アセスメント	2,038	56.2	1.4	64.9	307.4	522	185	8.3	285	1.46	0.88	57	14.1	6.4
方法案	-120													
栄養補給計画	1,918	40.5	1.0	58.6	307.2	650	170	7.0	500	1.00	1.10	70	11.0	5.0 未満

### 【エネルギー設定根拠】

6～7月の体重増加の見取り（1ヶ月当り 0.5kg 増）から、指導なしの場合、3か月後の体重 41.0kg と予想し、体重維持には  $41.0 - 39.5 = 1.5\text{kg}$  減らす必要がある。

1.5kg 減らすには  $1.5\text{kg} \times 7,200 \div 90 \text{日} = 120\text{kcal/日}$

### 【栄養補給計画実現のための方法案】

①	・ 休日のおやつを 300kcal までに減らす。 -100kcal×2 日=-200kcal <u>平均-30kcal/日</u> ・ 学童保育のない日のおやつを 300kcal に減らす。-300kcal <u>平均-40kcal/日</u>	120 kcal
②	休日は午前のおやつをやめる	
③	夕食時のご飯のおかわりをやめる。-120kcal×3 日=-360kcal <u>平均-50kcal/日</u>	

### 【行動計画】

児童	①	休日・学童保育のない日のおやつは 300kcal までにする。
	②	休日、午前のおやつをやめる。
	③	夕食時のご飯のおかわりをやめる。

保護者	①	週末におやつの計算をする
	①	学童保育のない日は、300kcal までのおやつを用意する

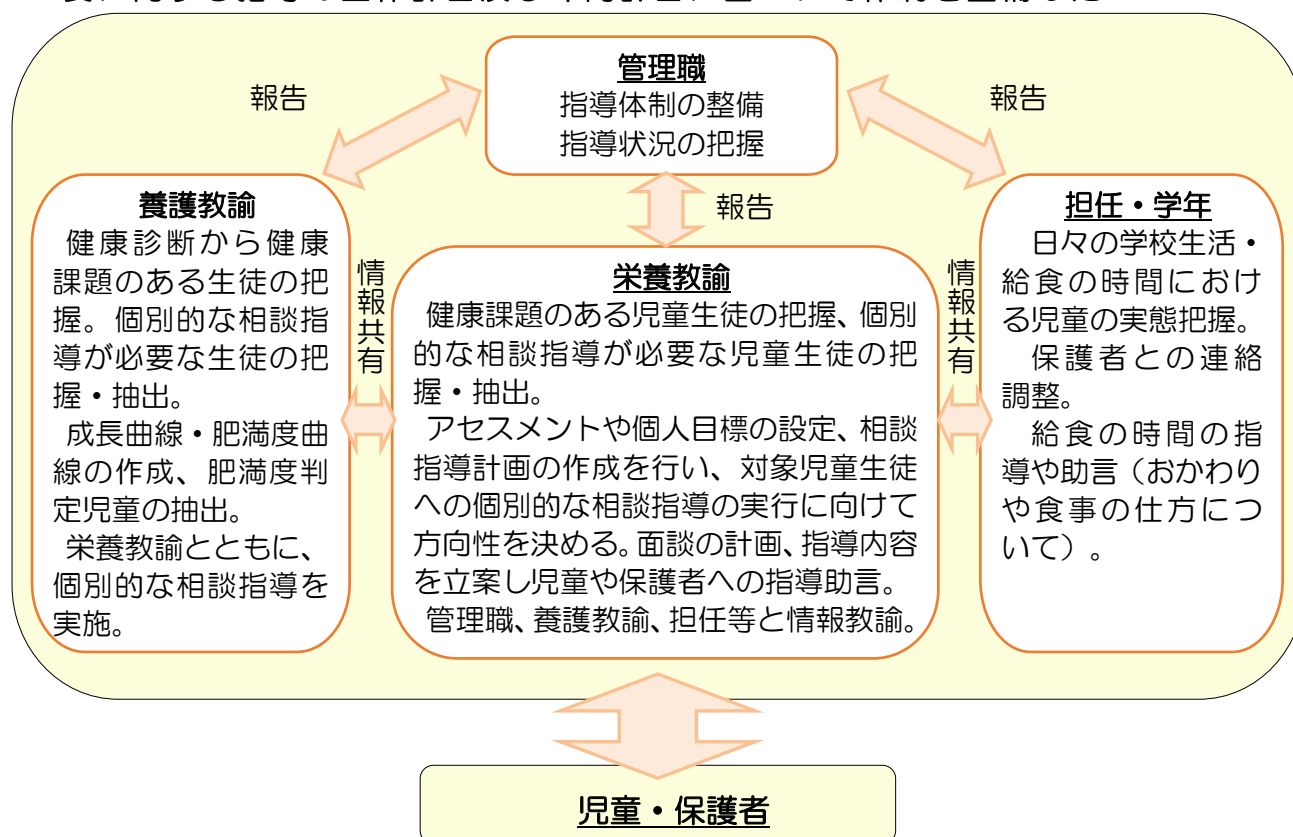
### 【栄養教育計画】

対象	時期	課題	指導形態	内容
児童	9月		集団	生活リズムを取り戻そう 内容の知識理解度テストを実施評価
	10月	①②	個別	おやつの役割 目安について
		③	個別	主食の適正量を知る（給食の盛りつけ量確認）
		①②	集団	かしこくおやつを選ぼう 内容の知識理解度テストを実施評価
	11月		個別	給食のおかわりを自分で決める
	12月		集団	三色分類（緑）の食べ物について知ろう 内容の知識理解度テストを実施評価
			個別	野菜を使った料理の提案
保護者	10月	①②	個別	おやつの役割 目安について
	12月		個別	野菜を使った料理の提案（給食レシピより）

### 【連携についての計画】

〔連携体制〕

食に関する指導の全体計画及び年間計画に基づいて体制を整備した





〔連携計画〕

担当	内容	時期
栄養教諭	チャレンジカードで進捗状況を確認する	月 2 回
	給食時間に様子を確認する	毎日
	保護者への状況確認 聞き取りを行う	月 2 回
養護教諭	児童の身体計測を行う	月 1 回
	気持ちや意識等の変化の聞き取りを行う	適宜
学級担任	給食の適量配膳とおかわりの量の調整を行う	毎日
	本人の気持ちに配慮した声かけや見守りを行う	毎日

(6) 相談指導の実施

【実施事項・指導媒体】

くすくすプロジェクト  
カレンダー

児童が毎日記録。  
2週間に1回栄養教諭に提出。

栄養教諭は、児童から提出されたチェック表で、取組状況を確認。  
児童を励ます声かけを行った。



図2 くすくすプロジェクトカレンダー

〈おやつ指導〉

- ・栄養教諭が、児童がよく食べるおやつを中心におやつ指導を行った。  
(課題①②に関連)
- ・土曜日は習い事の後、家族で遊びや買い物をしながら購入したものを食べる習慣があることや、よく購入するおやつを聞き取り、「オリジナルおやつエネルギー一覧表」を作成した。

〇おやつのカロリー			
<b>おやつ1</b> 1個 27g 205Kcal	<b>おやつ2</b> 1個 95g 220Kcal	<b>おやつ3</b> 1個 80g 294Kcal	<b>おやつ4</b> 1個 65g 339Kcal
<b>おやつ5</b> 1個 55g 259Kcal	<b>おやつ6</b> 1個 100g 119Kcal	<b>おやつ7</b> 1個 200g 374Kcal	<b>おやつ8</b> 1個 70g 52Kcal
<b>おやつ9</b> 1個 110g 42Kcal	<b>おやつ10</b> 1個 92g 263Kcal	<b>おやつ11</b> 1個 22g 50Kcal	<b>おやつ12</b> 1個 65g 165Kcal
<b>おやつ13</b> 1個 110g 51Kcal	<b>おやつ14</b> 1個 70g 54Kcal	<b>おやつ15</b> 1個 80g 202Kcal	<b>おやつ16</b> 1個 200g 110Kcal
<b>おやつ17</b> 1個 250g 133Kcal	<b>おやつ18</b> 1個 100g 48Kcal	<b>おやつ19</b> 1個 100g 114Kcal	<b>おやつ20</b> 1個 180g 140Kcal
<b>おやつ21</b> 1個 200g 174Kcal	<b>おやつ22</b> 1個 200g 95Kcal	<b>おやつ23</b> 1個 300g 114Kcal	<b>おやつ24</b> 1個 270g 154Kcal

図3 オリジナルおやつエネルギー一覧表

## ＜栄養教諭が保護者へ対象児童の見守りを兼ねて相談指導＞

栄養教諭と保護者間でメールでの相談指導を行った。（月2回程度）

## ＜学級担任が毎日の給食時間の見守り 声かけ＞

野菜が苦手な対象児童に対して、励ましながら声掛けをし、食事を促すことを続けた。

## ＜対象児童が保健室に来室したときの養護教諭の対応＞

体調不良で保健室に来室の際、取組についての本人の気持ちや体調を聞き取った。家庭でのおやつを取組や、給食での野菜が嫌なことなどを話すが、基本的に前向きに取り組んでいる。頑張りを励ましてもらえることも嬉しい様子であった。

## ＜年間計画に基づく学級指導に関連づけて指導＞

- ・毎月19日の「食育の日」に、栄養教諭や担任から指導をしている。
- ・9月は生活リズムの見直し、10月は間食（課題①②に関連）、12月は野菜について指導を行った。



図4 学級活動 配布資料

## 【身体計測：モニタリング状況】

自宅で可能な測定方法として入浴前に体重測定を実施  
（朝は忘れがちのため、入浴前に測定。夕食による変動あり）

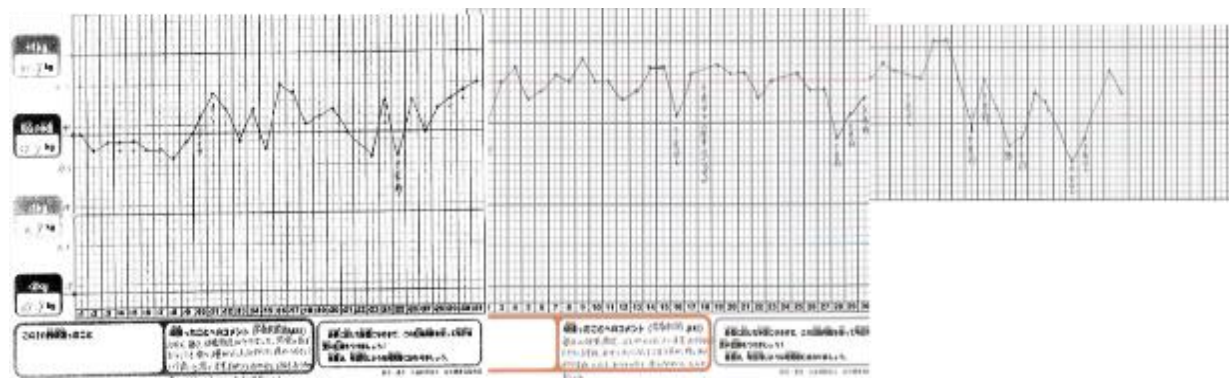


図5 体重測定 記録表

## 〈栄養教育実施状況〉

時期	指導形態	内容	関連	実施	成果（一部）
9月	集団	生活リズムを取り戻そう （給食時指導）		○	知識テスト 正答率 100%
10月	面談（本人、保護者）	おやつ役割、目安について	課題①②	○	300kcal 内での摂取
	個人	主食の適正量を知る （給食の盛り付け量を確認）	課題③	○	主食の適量盛り付け
	集団	かしこくおやつを選ぼう （給食時指導）	課題①②	○	300kcal 内での摂取 正答率 100%
11月	個人	おかわりを自分で決める（12月分）		○	盛り付け表作成
12月	集団	緑のたべものについて知ろう （給食時指導）		○	野菜のはたらきを理解 （食事への促し）
	面談（本人、保護者）	野菜を使った料理の提案（給食メニューで好きなもののレシピ提案）	課題⑦	○	レシピ提供、実施

## 〈学級活動 教育内容知識理解テスト 正答率〉

内容	正答率（％）	設問の内容（一部）
生活リズムについて	100%	朝食は良い眠りにも関係する（○）
間食について	100%	おやつを食べ過ぎた時は、夕飯をぬくとよい（×）
緑の食べ物について	100%	家の食事でも野菜を食べたほうが良い（○）

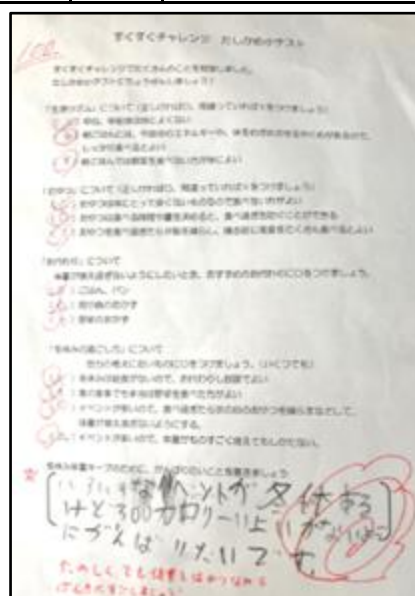


図6 理解度 テスト

## 〈給食の適量 実物例集作成〉

給食の配膳量の実物写真で、適正な配膳量を示す実物例集を作成。学級での配膳指導に活用した。



図7 給食の適量 実物例集

## 〈モニタリング〉

児童…おやつは「300kcalを目安」ができているけれど、友達が来た時はむずかしいです。

保護者（母）…これまで好きなだけ食べていたのが、食べ過ぎる前に止めたり、エネルギーの表示を見ておやつを選んだりするようになりました。指導を受ける前には絶対に見られなかった姿です。年末年始も守っていて、誘惑に負けそうな私よりよほど偉かったです。

養護教諭…子も保護者も、個別の小さな評価、励ましが積み重なることで、意識・関心が持続、向上していったように思います。取り組みやすい項目を子に自己決定させて、自分事として考えられ、させられる感がないのが良かったです。

## 〈行動計画：達成状況〉

行動計画		達成状況
児童	① 休日、学童保育がない日のおやつは、300 kcal まで	12/23 回（52%）
	② 休日、午前のおやつをやめる	10/18 回（56%）
	③ 夕食時のごはんのおかわりを止める	46/53 回（87%）
保護者	週末は一緒におやつの計算をする	16/20 回（80%）
	学童保育に行かない日は事前におやつを決める	6/8 回（75%）

## 【倫理的配慮・個人情報の管理】

- ・スクリーニング後、保護者から指導について同意を得た後に、開始した。
- ・個人情報はパスワードのかかった PC で管理を行う
- ・書類には個人を特定できないよう氏名は記入していない。
- ・保護者への連絡は個別の封筒でやり取りを行う

## （7）再アセスメント

### 〔身体状況〕

#### 現状

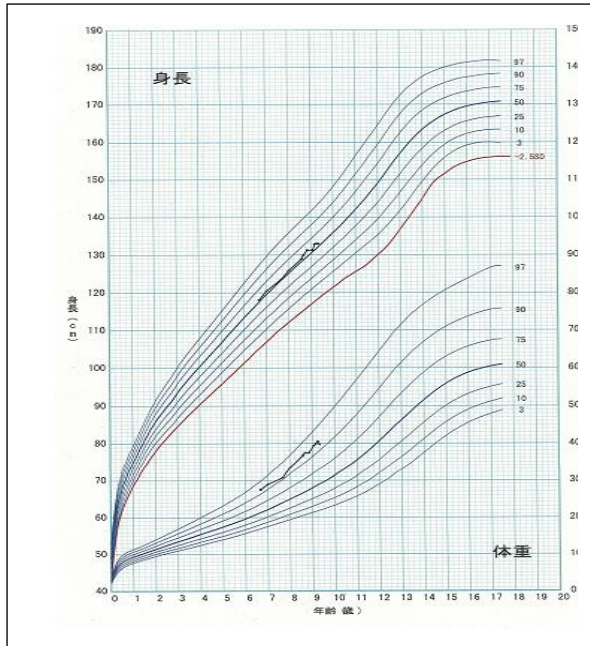
	令和 6 年 12 月
身長（cm）	133.0
体重（kg）	39.8
肥満度（%）	32.8

#### 課題

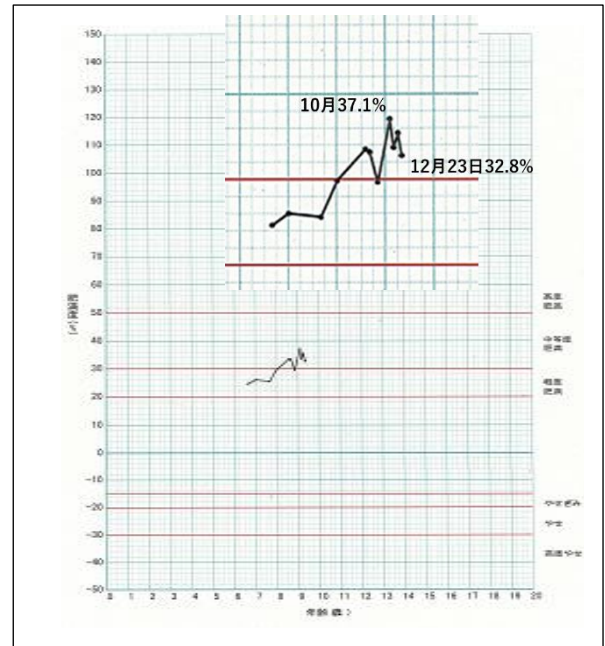
- ・中等度肥満である。



成長曲線



肥満度曲線



## 〔体調〕

### 現状

- ・体調不良を訴えて保健室で休むことがある。（変化なし）
- ・就寝時刻が遅く、平均睡眠時間6時間半である。（変化なし）

### 課題

- ・体調不良を訴えることが度々ある。
- ・就寝時間が遅いため、睡眠時間が短い。寝不足。

## 〔生活・運動〕

### 現状

- ・これまでも休み時間は体を動かしていたが、体重が増加しないように意識をして体育館などで運動することが増えた。
- ・休日などは、室内でゲームが多い。

### 課題

- ・休日の運動量が少ない。

## 〔食事・食生活〕

### 現状

- ・朝、食欲がなく、野菜がない。（変化なし）
- ・間食は休日も午前中はできるだけ食わず、300kcalを目安に計算をして食べるようになった。友人と遊ぶ時のおやつは、食べ過ぎることがある。
- ・飲み物はお茶を中心に、低カロリーのジュースを選ぶようになった。
- ・夕食の主食のおかわりの回数が10日に1回程度に減った。
- ・野菜は汁物以外ほぼ食べない。
- ・満腹になる前に食べるのをやめることが増えた。

### 課題

- ・休日、友人と遊ぶ際、おやつのルールを守れないことがある。
- ・家庭での野菜は汁物以外ほぼ食べずに残す。（変化なし）

# 〔食事調査〕

- ・方法・解析は、アセスメント時と同様、平日2日、休日1日の合計3日間

## 1日目〔平日（学童保育がある日）〕

朝食	給食	間食	夕食	間食
				
肉まん 乳酸菌飲料	米飯 牛乳 コロッケ 根菜の 塩きんぴら 鶏肉団子の みぞれ鍋	スナック菓子 ビスケット 炭酸飲料	押麦入りごはん 手羽先の塩焼き みそ汁	ヨーグルト

## 栄養素等摂取量（1日目）

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg 体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
朝食	282	10.1	—	4.7	49.8	68	23	0.7	3	0.22	0.14	6	2.9	1.1
昼食 給食	619	22.9	—	20.0	86.9	403	83	4.3	147	0.54	0.42	18	3.3	1.8
夕食	704	36.6	—	27.9	76.6	123	64	2.8	195	0.20	0.28	17	4.8	5.4
間食	301	5.7	—	14.8	36.3	131	19	0.5	47	0.11	0.18	4	1.5	0.3
合計	1,906	75.3	1.9	67.4	249.6	725	189	8.3	392	1.07	1.02	45	12.5	8.6

## 2日目〔平日（学童保育のない日）〕


朝食	給食	間食	夕食	間食
				
肉まん 乳酸菌飲料	米飯 牛乳 鶏のから揚げ チョレギサラダ 水ギョーザ	スナック菓子 ビスケット 炭酸飲料	押麦入りごはん カレーライス ししやも 豚汁	ヨーグルト



## 栄養素等摂取量（2日目）

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	Mg	mg	μg RAE	mg	Mg	mg	g	g
朝食	282	10.1	—	4.7	49.8	68	23	0.7	3	0.22	0.14	8	2.9	1.1
昼食 給食	583	23.2	—	17.5	83.2	318	68	6.0	221	0.56	0.50	23	2.4	1.8
夕食	668	28.6	—	19.6	94.3	359	103	3.1	279	0.46	0.41	30	12.8	4.4
間食	301	5.7	—	14.8	36.3	131	19	0.5	47	0.11	0.18	4	1.5	0.3
合計	1,834	67.6	1.7	56.6	263.6	876	213	10.3	550	1.35	1.23	65	19.6	7.6

## 3日目〔休日〕

朝食	昼食	間食	夕食
			
バームクーヘン ウィンナー ベーコン 乳酸菌飲料	鮭おにぎり フライドチキン 清涼飲料水	スナック菓子 ソフトキャンディ 清涼飲料水	米飯 みそ汁 餃子 お茶

## 栄養素等摂取量（3日目）

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	G
朝食	511	18.2	—	14.0	77.8	73	18	1.0	92	0.24	0.29	16	0.5	1.1
昼食 給食	609	20.5	—	16.0	95.8	101	48	0.9	19	0.37	0.23	31	1.4	0.5
夕食	774	19.3	—	30.4	105.8	95	48	3.0	19	0.31	0.19	9	6.0	2.7
間食	320	1.1	—	8.4	60.0	9	18	0.5	0	0.06	0.01	4	1.5	0.2
合計	2,214	59.1	1.5	68.8	339.4	278	132	5.4	130	0.98	0.72	60	9.4	4.5

## 平日2日間の平均および休日の栄養素等摂取量

### 〔平日2日間の平均〕

エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
1,870	71.5	1.8	62.0	256.6	801	201	9.3	471	1.21	1.13	55	16.1	8.1

## 〔休日1日〕

エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g/kg 体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
2,214	59.1	1.5	68.8	339.4	278	132	5.4	130	0.98	0.72	60	9.4	4.5

## 〔平日2日間・休日1日の平均〕

エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g/kg 体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
1,985	67.3	1.7	64.3	284.2	626	178	8.0	357	1.13	0.99	57	13.8	6.9

## 現状

- ・【朝食】朝は食欲がないため量が少ない。野菜がない。（変化なし）
- ・【昼食】副菜、汁物のみ時々おかわりしている。
- ・【間食】時間や量を決めて食べている。  
学童保育のない日や休日にも300kcal程度に抑えられていた。  
休日のおやつは、昼1回になり、回数が減った。
- ・【夕食】野菜が少なく出されても残している。（変化なし）

## 課題

- ・①朝食に野菜がほほない。（変化なし）
- ・②給食の野菜を残すようになった。（新たな課題）
- ・③友達と遊ぶ日はおやつの制限が難しい。（新たな課題）

## （8）個人評価

### 【成果評価（アウトカム）】

評価：1

【評価基準】1：個人目標を達成できた 0：個人目標を達成できなかった

	アセスメント 10月	再アセスメン① 12月	個人目標②	増減 ①－②
身長（cm）	131.3	133.0	132.6	0.4
体重（kg）	39.5	39.8	39.5	0.3
肥満度（％）	37.1	32.8	33.0	－0.2

体重維持の目標に対し、体重＋0.3 kgとなり、概ね目標が達成できた。  
行動計画の実施率が影響したと考える。

【活動評価（アウトプット）】

項目		評価	内容
スクリーニング		4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・時期、条件は、適切であった。</li> <li>・年度はじめには、新規の連携体制となるため、情報共有に時間を要してしまっていたが、今後は、事例検討会の開催を行うなどして、活性化を図りたい。</li> </ul>
アセスメント	現状把握	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童について関係職員からの情報を得ることで、児童へ寄り添う方法も理解しやすかった。</li> <li>・食事調査については、写真と詳しい聞き取りを行うことで、より明確な課題を抽出することができた。</li> <li>・常態化している食習慣を把握するために、同じ平日でも、生活パターンが違う場合には、注意して聞き取りを行うことが必要だと分かった。</li> </ul>
	課題の抽出	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠不足からくる不調や野菜嫌いなどの課題もあったが、課題の原因と直結し、重要度、改善可能性を考慮して優先課題を決めてとりくむことができた。</li> </ul>
個人目標の設定		4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・児童の成長曲線を参考に、身長伸びを予測、体重の変化については、予測、実行可能か、保護者・児童の達成感等も考慮したうえで、適切に設定することができた。</li> <li>・今後は、指導期間の生活パターン（学校稼働中か、長期休業中か）、運動会の練習があるかなど、学級担任からの情報も参考に、目標設定していきたい。</li> </ul>
栄養補給計画※		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体重の増加を抑えられ、適切な補給計画だったと考える。</li> <li>・栄養補給計画自体には問題はなかったが、行動計画や指導計画で、より実施しやすい手立てを考える必要があった。</li> <li>・今回、課題として抽出しなかった野菜の摂取が少ないことで懸念される栄養素の摂取状況について、再アセスメント時も、大きな課題は見られなかった。今後も、全体的な栄養補給計画を立案しつつ、重点的に取り組む方法を継続したい。</li> </ul>
行動計画		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2つの児童の行動計画のうち、児童のチェックシートの記載によると、おやつのおさげの実施率は、52%であったが、保護者の聞き取り状況では、明らかに児童の行動変容がみられる。今後は、児童本人が、日々達成感や自己承認感を感じながら、継続できるような、行動計画の立案の工夫をしたい。</li> </ul>
栄養教育計画		4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・計画どおりに実施することができた。</li> <li>・個別の面談だけでなく、年間計画の集団指導と併行して指導を行うことで、児童の理解を深めることができた。</li> <li>・学級活動の中で知識理解度テストを行い、評価する方法も、児童への負担感なく実施することができた。</li> </ul>
連携計画		4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・校内連携体制を活用して計画通りに実施することができた。</li> <li>・保護者と定期的に相談機会をもつことで、信頼関係を構築することができ、より協力を得ることができたと考えている。</li> </ul>

個人情報の管理		4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・計画通りにできた</li> <li>・校内情報管理システムを活用することで、情報管理することができた。</li> </ul>
モニタリング		3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チャレンジカードの記載、集団指導の知識テスト、体重計測等取組の情報のモニタリングが適切にできた。</li> <li>・関係者からの情報共有により、連携体制を効果的に活用して児童へ励ますなど、児童の気持ちに寄り添うことができた。</li> </ul>
再アセスメント	現状把握	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>・保護者や児童も気負うことなく調査に応じたため、スムーズに行うことができた。</li> <li>・アセスメント時の全ての課題についても、確認しながら聞き取りをできたので、効率的に行うことができた。</li> </ul>
	課題の抽出	4	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適切に抽出できた。 今後の指導を継続するかどうかの見極めとすることにつながる抽出となった。</li> <li>・間食の量が一定になり、エネルギー摂取量は栄養補給計画に近い結果となった。</li> <li>・栄養教育により本人の意識の変容があった。飲み物がジュースからお茶に変わり、夕食のおかわりの回数が減るなどの行動変容が見られた。</li> <li>・夕食のおかわりや休日のお菓子を自制できるようになったことから、個別的な相談指導は、終了し、引き続き見守っていく。</li> </ul>

【評価基準】 4：できた 3：おおむねできた 2：あまりできなかった 1：できなかった

## ※〔栄養補給計画と再アセスメントとの比較〕

	エネルギー	たんぱく質		脂質	炭水化物	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB <sub>1</sub>	ビタミンB <sub>2</sub>	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g / kg 体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
① 栄養補給計画	1918	40.5	1.0	58.6	3072	650	170	7.0	500	1.00	1.10	70	11	5.0 未満
② 再アセスメント	1985	67.3	1.7	64.3	2842	626	178	8.0	357	1.13	0.99	56	13.8	6.9
①ー②	-67	-26.8	-0.7	-5.7	230	24	-8	-1.0	143	-0.13	-0.11	14	-2.8	-1.9

## Ⅱ 栄養教諭の配置環境

調理場方式：共同調理場

食数：960食

栄養教諭数：1名

受配校：5校 兼務校：なし