

【事例 6】

肥満児童への個別的な相談指導（6学年）

小学校

『エネルギーーメーター』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

（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～12月）

（3）アセスメント

・身長143.1cm　体重54.3kg　肥満度49.2%

・食事調査より、以下の課題を抽出した。

ア 毎日朝食を欠食していた。

イ 平日3日間のうち、給食のおかわりをした日は、おかわりをしていない日よりも平均128kcal/日多くエネルギーを摂取していた。

ウ 間食を食べた日は、間食を食べていない日よりも平均125kcal/日多くエネルギーを摂取していた。

（4）個人目標の設定

3か月後の身長を144.3cmと仮定し、目標を体重維持（体重54.3kg）、肥満度45.4%とした。

（5）相談指導計画

・栄養補給計画：給食のおかわりからの摂取エネルギーを-100kcal/日、間食（食事中のジュースを含む）からの摂取エネルギーを-100kcal/日に設定し、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：給食のおかわりをしない。間食を1週間で600kcal以内（80kcal/日以内）にする。

保護者：1週間で600kcal以内（80kcal/日以内）となるように間食を用意する。

（6）相談指導の実施

・2週目からチェックシートに、食べた間食のエネルギー分の色を塗る『エネルギーーメーター』を作成・実施した。

・6週目より、「間食のエネルギー貯金分（目標との差）」を使って間食が食べられるように変更した。

（7）再アセスメント

・身長144.9cm　体重53.7kg　肥満度42.0%

・食事調査より、以下のことがわかった。

ア 每日朝食を欠食していた。

イ 平日2日間のうち、給食のおかわりをした日はなかった。

ウ 平日2日間、休日1日のうち、間食を食べた日はなかった。

（8）個人評価

・個人目標は達成された。

・仮定した値より、身長は+0.6cm、体重は目標より-0.6kg、肥満度は-3.4%であった。

・目標体重維持（54.3kg）のところ最終的に53.7kgとなったが、身長が正常に増加していることから、成長に支障はなかったと考える。

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～12月）

【対象者】 中等度肥満の小学6年男子児童

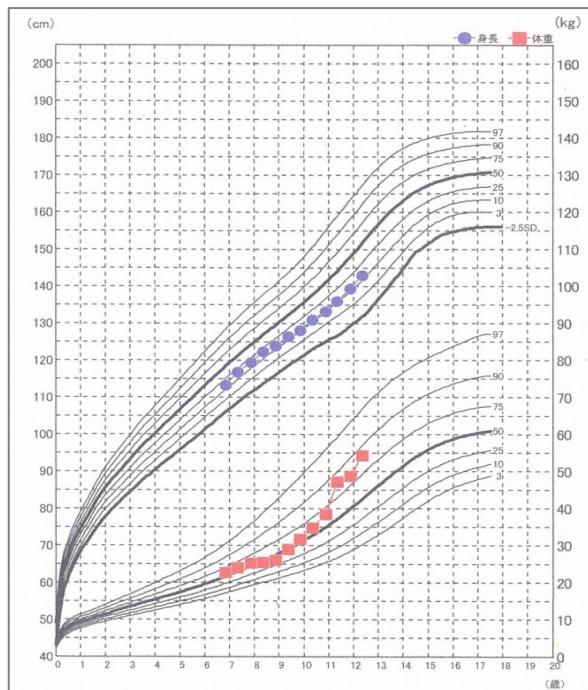
(3) アセスメント（現状把握と課題の抽出）

【現状把握】

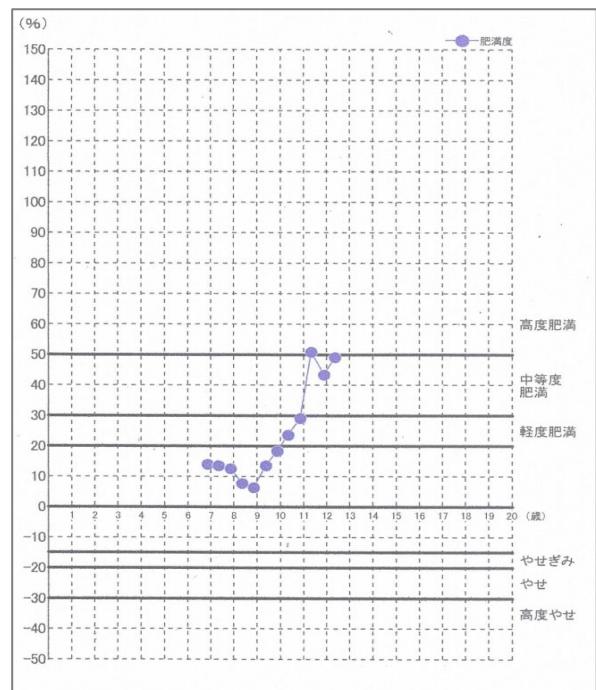
〔身体状況〕

	R5.4月 5年	R5.10月 5年	R6.4月 6年	R6.10月 6年
身長(cm)	133.4	136.1	139.5	143.1
体重(kg)	38.6	47.3	48.8	54.3
肥満度(%)	29.3	51.0	43.6	49.1

成長曲線



肥満度曲線



現状

- 小学校入学時～小学4年前半の肥満度は「普通」であったが、小学4年後半から小学5年前半まで「軽度肥満」であった。その後、急激に体重が増え、小学5年後半から「中等度肥満」となっている。
- 児童、保護者ともに体重を維持して、肥満を改善したいと思っている。

課題

- ・小学5年4月から10月にかけて体重及び肥満度が急増した。
- ・中等度肥満である。

〔体調〕

現状

- ・体育や階段の上り下りをすると息が上がりやすい。

課題

- ・なし

〔生活・運動〕

現状

- ・学校がある日は寝る時刻が22時以降、起きる時刻が7時以降である。
- ・登下校は、毎日保護者が車で送迎している。
- ・体を動かすことが好きではなく、休み時間は毎日教室で過ごしている。
- ・習い事は、水泳を週2回1時間程度、空手を週1回2時間程度行っている。

課題

- ・就寝時刻が遅く、起床時刻も遅いなど、生活リズムが乱れている。

〔食事・食生活〕

現状

- ・毎日学校のある日は起床後に二度寝をし、朝食を食べない。
- ・給食のおかわりをしている。（週5日間のうち3回）
- ・健康を考えた食事やおやつのとり方へ対する意識は低い傾向がみられる。

課題

- ・学校のある日に朝食を食べていない。
- ・給食でおかわりを週5日間のうち3回している。

〔食事調査〕

方法

- ・平日3日、休日1日の合計4日間、食事記録及び食事写真の確認、聞き取りを行った。
- ・食事記録は、保護者に食事記録用紙に記入を依頼した。
- ・食事写真は、保護者に学校配付のタブレット端末で撮影を依頼した。
- ・食事記録及び食事写真は、児童を通して、学級担任へ提出するよう依頼した。
- ・食事記録及び食事写真で不明な点は、電話により保護者から聞き取った。

解析

- ・上記の方法から、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2020（八訂）」をもとに算出した。

食事調査結果
1日目〔休日〕

朝食	昼食	夕食	間食
—			
欠食	<ul style="list-style-type: none"> ・カップラーメン ・春巻き ・キムチ ・桃 1/2 玉 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・しじみのみそ汁 ・焼きさば ・たまごサラダ ・麦茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラクトアイス

栄養素等摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質		脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 Mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
		g	g/kg 体重											
朝食	0	0.0	—	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
昼食	439	12.8	—	8.9	79.0	164	9	0.1	0	0.01	0.01	10	1.7	6.5
夕食	920	45.6	—	40.9	98.4	218	85	8.1	246	0.74	0.84	11	2.3	5.2
間食	123	1.8	—	6.4	14.5	—	—	—	—	—	—	—	—	0.1
合計	1,482	60.2	1.1	56.2	191.9	382	94	8.2	246	0.75	0.85	21	4.0	11.8

2日目〔平日1日目〕

朝食	給食	(給食)	夕食	間食
—				—
欠食	<ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・牛乳 ・ハムカツ ・たまごマヨネーズサラダ ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ハムカツおかわり 	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き込みごはん ・豚汁 ・卵焼きマヨネーズかけ ・かぼちゃの煮つけ ・いちごミルク ・いかメンチ 	なし

栄養素等摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質		脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 Mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
		g	g/kg 体重											
朝食	0	0.0	—	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
給食	779	27.6	—	36.9	90.4	292	61	1.6	172	0.36	0.60	56	4.2	4.7
夕食	929	41.4	—	24.3	106.9	250	101	4.2	434	0.69	0.60	38	5.9	6.5
間食														
合計	1,708	69.0	1.27	61.2	197.3	542	162	5.8	606	1.05	1.20	94	10.1	11.2

3日目〔平日2日目〕

朝食	給食	間食	夕食	間食
—				
欠食	<ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・さばみそ煮 ・高野豆腐の五目煮 ・さつまいも汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・桃 1/2 玉 	<ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・豆腐と油揚げのみそ汁 ・ぎょうざ ・ピーマンの炒め物 ・おかずのり ・みかん 	<ul style="list-style-type: none"> ・ソーダアイス

栄養素等摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g		脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	マグネシウム Mg	鉄 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
		g/kg 体重	g											
朝食	0	0.0	—	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
給食	711	31.0	—	21.6	104.2	374	108	3.2	284	0.65	0.65	25	4.5	2.6
夕食	654	23.3	—	23.5	91.7	131	95	2.9	52	0.27	0.12	46	4.4	4.7
間食	115	0.8	—	0.0	30.1	5	9	0.1	0	0.01	0.01	10	1.7	0.0
合計	1,480	55.1	1.01	45.1	226.0	510	212	6.2	336	0.93	0.78	81	10.6	7.3

4日目〔平日〕

朝食	給食	夕食	間食
—			
欠食	<ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・チキンカレー ・牛乳 ・福神漬 ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・きりたんぽ鍋 ・からあげ ・かぼちゃの煮つけ ・かつおの刺身 ・炭酸飲料 	<ul style="list-style-type: none"> ・アイスマルク

栄養素等摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g		脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	マグネシウム Mg	鉄 mg	ビタミンA μg RAE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
		g/kg 体重	g											
朝食	0	0.0	—	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
給食	784	22.1	—	17.2	140.7	262	68	1.9	225	0.68	0.45	10	4.2	2.5
夕食	504	38.8	—	11.1	63.4	35	79	2.6	256	0.22	0.31	27	3.8	3.9
間食	176	1.0	—	1.7	39.1	—	—	—	—	—	—	—	—	0.0
合計	1,464	61.9	1.14	30.0	243.2	297	147	4.5	481	0.90	0.76	37	8.0	6.4

平日 3 日間の平均および休日の栄養素等摂取量
〔平日 3 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 ₁	ビタミンB ₂	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
1,551	62.0	1.14	45.4	222.2	450	174	5.5	396	0.91	0.95	66	8.1	10.1

〔休日 1 日間〕

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 ₁	ビタミンB ₂	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
1,482	60.2	1.1	56.2	191.9	382	94	8.2	246	0.75	0.89	21	4.0	11.8

〔平日 3 日間・休日 1 日間 合計 4 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 ₁	ビタミンB ₂	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
1,534	61.5	1.13	48.2	214.6	433	154	6.2	417	0.91	0.90	58	8.1	9.2

- ・平日、休日ともに朝食を食べていない。
- ・平日3日間のうち、給食のおかわりを1回している。
- ・4日間で、4回間食を食べている。

課題

- ・毎日朝食を欠食している。
- ・平日3日間のうち、給食のおかわりをした日は、おかわりをしていない日よりも平均 128kcal 多くエネルギーを摂取している。
- ・間食を食べた日は、間食を食べていない日よりも平均 125kcal 多くエネルギーを摂取している。

〔アセスメントから抽出した今回の個別的な相談指導で改善する課題〕

①	給食でおかわりをした日は、おかわりをしない日よりも平均 128kcal 多くエネルギーを摂取している。
②	間食（食事中のジュースを含む）を食べた日は、間食を食べていない日よりも平均 125kcal 多くエネルギーを摂取している。

(4) 個人目標の設定

【目標】体重維持（身長 144.3 cm 体重 54.3 kg 肥満度 45.4%）

【期間】3か月（令和 6 年 10 月～12 月）

【個人目標設定根拠】

時期	10月		12月（仮定）		
	アセスメント時	指導なし	指導あり		
身長(cm)	143.1		体重維持	体重-1 kg	体重-2 kg
体重(kg)	54.3	56.8	54.3	53.3	52.3
肥満度(%)	49.2	49.3	45.4	42.7	40.1

(5) 相談指導計画

【栄養補給計画】

	エネルギー kcal	たんぱく質		脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg RAE	ビタミン B ₁ mg	ビタミン B ₂ mg	ビタミン C mg	食物 繊維 g	食塩 相当量 g
		g	g/kg 体重											
アセスメント	1,534	61.5	1.13	48.2	214.6	433	154	6.2	417	0.91	0.90	58	8.1	9.2
方法案	-200	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
栄養補給計画	1,350	60.0	1.1	48.0	210	430	150	6.2	400	0.90	0.90	60	8.0	9.0

【エネルギー設定根拠】

指導なしの場合、3か月後の身長 144.3cm、体重 56.8kg と仮定した。
 現在の体重 54.3kg を維持するため、56.8-54.3=2.5kg 減らすことが必要。
 すなわち、2.5kg×7,200kcal÷90 日≈200kcal/日とした。

【栄養補給計画実現のための方法案】

①	給食のおかわりからの摂取エネルギーを-100kcal/日とする。	合計 -200kcal
②	間食（食事中のジュースを含む）からの摂取エネルギーを-100kcal/日とする。	

【行動計画】

児童	①	毎日、給食のおかわりをしない。
	②	間食を1週間で 600kcal 以内（1日 80kcal 以内）にする。
保護者	②	1週間で 600kcal 以内（1日 80kcal 以内）となるように間食を用意する。

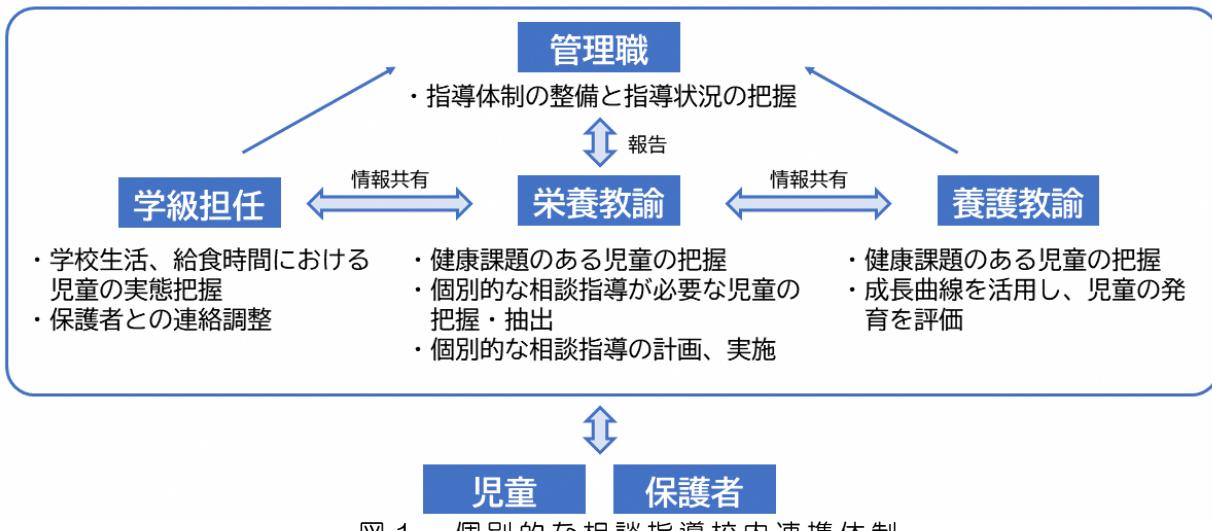
【栄養教育計画】

対象	時期	課題	指導形態	内容
児童	10月	①	個別	給食の様子を観察
		②	集団	保健室前廊下に「おやつマップ」掲示
		②		食育だより「おやつの食べ方について」
		①②	個別	1か月のふりかえり
	11月		集団	食育だより「朝ごはんの役割について」
		①②	個別	1か月のふりかえり
保護者	12月	②	集団	食育だより「冬休みの食生活について」
		①②	個別	チャレンジ全体のふりかえり
	随時	①②	個別	おたよりで目標・取組状況の共有
	12月			朝食の食事改善について

【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。（図1）



〔連携計画〕

担当	内容	時期
管理職	情報共有、教職員への周知	適宜
学級担任	給食時間に児童の様子を観察	毎日
	家庭との連絡調整	適宜
	児童の観察や声掛け、励まし	毎日
養護教諭	体重測定、記録	毎週水曜日
	成長曲線、肥満度曲線の作成	10月・12月
	児童の気持ちや意識等の変化の聞き取り	適宜
栄養教諭	相談指導の実施	10~12月
	チャレンジカードの内容確認	1週間に1回
	給食時間に児童の様子を観察	週2~3回
	保護者向けおたよりの発行	毎月1回
	養護教諭や学級担任と情報共有	適宜
保護者	おたより、チャレンジカードで進捗状況の確認	毎月1回
	児童の観察や声掛け、励まし	毎日

（6）相談指導の実施

【実施事項・指導媒体】

〔身体測定〕

対象児童：毎週水曜日、清掃後に保健室に行って体重測定をする。

〔チャレンジカード（図2）〕

対象児童：チャレンジ内容を記録し、一週間ごとに、学級担任へ提出する。

栄養教諭：取組状況・内容を確認する。コメントを記入次第児童へ返却し、児童がファイルへ綴る。

食べた間食のエネルギー記録について、1桁台のエネルギーは四捨五入するように指導した。（125kcal→130kcal）

保護者：月末にチャレンジカードの保護者欄へ記入する。

1週間のチャレンジについて、3段階に分けてふりかえる。



図2 チャレンジカード

〔面談〕

児童、学級担任、校長、栄養教諭でチャレンジ内容のふりかえりや、児童の困りごとへのアドバイス等を行った。※西の子チャレンジ：個別的な相談指導

実施日	時間	場所	内容
9月20日	昼休み	音楽室	西の子チャレンジの説明 食事調査の説明
10月10日		保健室	西の子チャレンジのふりかえり
11月1日			10月全体のふりかえり
11月8日			西の子チャレンジのふりかえり
11月29日			11月全体のふりかえり 2回目の食事調査の説明
12月19日			12月全体のふりかえり 西の子チャレンジ全体のふりかえり

〔食育だよりの配布〕

全校児童を対象に、食育だよりを配布した。

月	内容
10月	体によいおやつのとり方について
10月	元気な体づくりのための6選
11月	朝ごはんについて
12月	冬休みの食生活について

〔保護者向けおたよりの配布〕

西の子チャレンジ対象児童の保護者へむけておたよりを配付した。

月	内容
9月	西の子チャレンジの内容について、食事調査について
10月	10月の取り組み状況について、今後の予定、ビタミンについて
11月	11月の取り組み状況について、今後の予定
12月	12月の取り組み状況について、今後の予定

〔掲示物〕

全校児童を対象とし、保健室前におやつマップを掲示して、普段食べているお菓子のエネルギーを示した。



図3 おやつマップ

【モニタリング状況】

〔チャレンジカード内容〕

	①給食のおかわりをしない	②間食を1週間で600kcal以内にする	毎日カードに記入する	水曜日に体重測定
1週目	4/4回	記入なし	7/7日	○
2週目	4/4回	○(480kcal)	7/7日	○
3週目	5/5回	○(560kcal)	7/7日	○
4週目	1/4回	○(470kcal)	7/7日	○
5週目	4/4回	×(3,300kcal)	7/7日	○
6週目	4/5回	○(480kcal)	7/7日	○
7週目	4/5回	○(280kcal)	4/7日	×
8週目	4/5回	○(250kcal)	7/7日	○
9週目	4/5回	○(440kcal)	7/7日	○
10週目	4/5回	○(340kcal)	7/7日	○

〔行動計画達成状況〕

課題	行動計画	達成状況
①	給食のおかわりをしない	85% (39回/46回)
②	間食を1週間で600kcal以内にする	89% (8回/9回)

〔その他〕

	行動計画	達成状況
児童	チャレンジカードに記入する	96% (67/70回)
	清掃後、保健室に行って体重を測る	90% (9/10回)
保護者	保護者向けおたよりで児童の取組状況を確認し、サインをして学級担任へ返却する	100% (3/3回)

《チャレンジカードの内容変更》

- ・2週目より変更
「②間食を1週間以内で600kcal以内にする」に対して、○か×で記入
⇒1マス10kcalのマス目を作成し、食べた間食のエネルギー分だけ色を塗り、「600kcal以内」という目標を可視化させた。

《保護者の行動計画変更》

- ・2週目より変更
「②1週間で600kcal以内（1日80kcal以内）となるように間食を用意する」に対して、○か×で記入
⇒児童が自分で用意するようになり、「間食の内容を確認したか」という内容に変更した。
- ・4週目より変更
「②間食の内容を確認する」に対して○か×で記入
⇒チャレンジカードから保護者の記入欄を削除し、保護者向けのおたよりで児童の取り組み状況を確認、サインをして学級担任へ返却する方法に変更した。

《児童の行動計画変更》

- ・6週目より変更
「①給食のおかわりをしない」という行動目標だったが、児童が負担に感じている様子がみられたため、「週に1回のみ、間食の余剰エネルギー分『間食貯金』を利用して、栄養教諭に相談してからおかわりをしてもよい」という内容に変更した。おかわりをした日はチャレンジカードに×を記入するが、赤字で栄養教諭と相談したことを記録した。

【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。
- ・データはパスワードのかかったPCで管理した。
- ・紙面は個別のファイルに保管した。
- ・保護者へのおたよりは封筒でやりとりを行った。

(7) 再アセスメント

〔身体状況〕

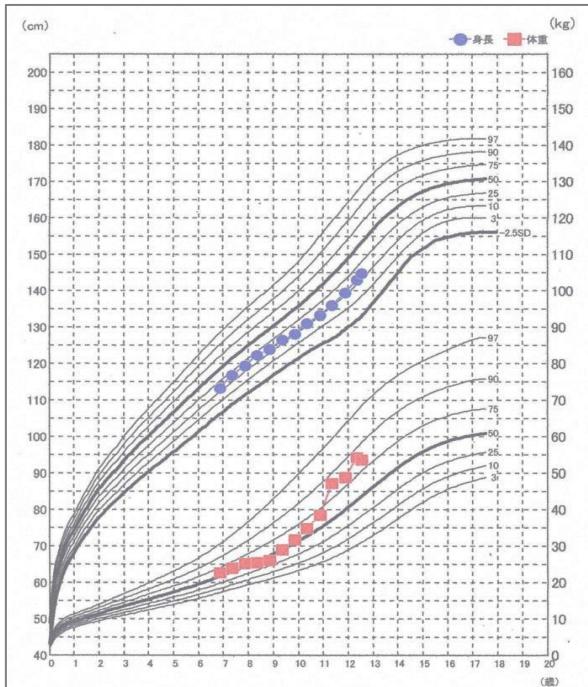
現状

令和6年12月	
身長(cm)	144.9
体重(kg)	53.7
肥満度(%)	42.0

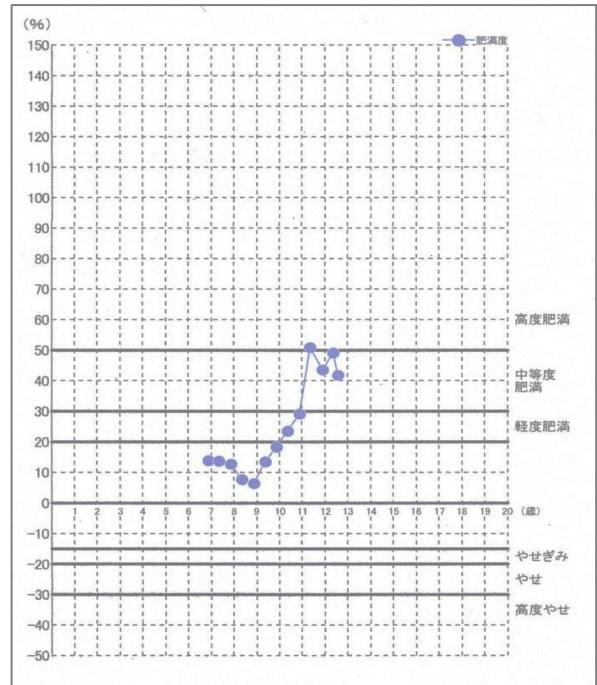
課題

- ・中等度肥満である。

成長曲線



肥満度曲線



〔体調〕

現状

- ・体育や階段の上り下りをするときに息が上がりにくくなった。

課題

- ・なし

〔生活・運動〕

現状

- ・休み時間になわとびをするなど、体を動かすようになった。

課題

- ・なし

〔食事・食生活〕

現状

- ・エネルギーの低い間食を選択するようになった。
- ・給食のおかわりの回数が減少した。
- ・冬季になり、父親の仕事の関係から、外食の回数が増加している。
食事内容も意識していない。

課題

- ・外食の回数が増加し、内容も意識していない。

〔食事調査〕

方法・解析：アセスメントと同様に行った。

〔食事記録結果〕

1日目〔平日〕

朝食	給食	夕食	間食
—		(写真なし)	—
欠食	<ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・牛乳 ・キャベツ入りつくね ・茎わかめの炒め煮 ・じゃがいものみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> (外食) ・中華そば ・チャーハン ・ザーサイ 	なし

栄養素等摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g		脂質 g	炭水化物 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン A μg RAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg	食物繊維 g	食塩 相当量 g
		たんぱく質 g / kg 体重	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g
朝食	0	0.0	—	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
給食	588	19.9	—	16.6	96.0	318	75	2.0	190	0.53	0.47	29	7.4	2.7
夕食	886	30.9	—	28.3	117.3	—	—	—	—	—	—	—	—	7.8
間食														
合計	1,474	50.8	0.95	44.9	213.3	318	75	2.0	190	0.53	0.47	29	7.4	10.5

2日目〔休日〕

朝食	昼食	夕食	間食
—			—
欠食	<ul style="list-style-type: none"> (外食) ・チキンバーガー ・フライドポテト ・炭酸飲料 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーうどん ・とんかつ ・付け合せ ・わかめのみそ汁 ・ほっけのみりん焼き ・卵焼きとワインナー ・炭酸飲料 	なし

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 ₁	ビタミンB ₂	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	0	0.0	—	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
昼食	737	26.9	—	27.5	95.5	33	—	1.4	20	0.34	0.14	13	4.1	3.6
夕食	797	52.4	—	31.2	88.2	108	88	3.3	225	1.23	0.76	36	4.5	7.8
間食														
合計	1,534	79.3	1.48	58.7	183.7	141	88	4.7	245	1.57	0.90	49	8.6	11.4

3日目〔平日〕

朝食	給食	夕食	間食
—			—
欠食	<ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・りんごジュース ・さけ塩焼き ・キャベツのゆず和え ・鶏団子のみそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・塩やきそば ・クリームシチュー ・ワインナー ・ちくわきゅうり ・りんご 	なし

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 ₁	ビタミンB ₂	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	0	0.0	—	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
給食	539	23.8	—	10.0	88.2	201	83	4.4	107	0.55	0.24	30	3.2	2.3
夕食	685	23.1	—	36.6	77.7	180	43	1.3	216	0.25	0.37	67	4.5	5.9
間食														
合計	1,224	46.9	0.87	46.6	165.9	381	126	5.7	323	0.80	0.61	97	7.7	8.2

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 ₁	ビタミンB ₂	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
1,349	48.9	0.91	45.8	189.6	350	101	3.9	257	0.67	0.54	63	7.5	9.3

〔休日1日間〕

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 ₁	ビタミンB ₂	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
1,534	79.3	1.48	58.7	183.7	141	88	4.7	245	1.57	0.90	49	8.6	11.4

〔平日2日間・休日1日間 合計3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 ₁	ビタミンB ₂	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
1,410	59.0	1.10	50.1	187.6	280	96	4.1	253	0.97	0.66	58	7.9	10.0

現状

- 平日2日間のうち、給食のおかわりをした日はなかった。
- 3日間のうち、間食をした日はなかった。
- 毎日朝食を欠食している。
- 3日間のうち、2日間は外食していた。

課題

- 毎日朝食を欠食している。
- 外食の回数が多い。（6食のうち2食）
- 冬季になり外食の頻度が増加し、内容も意識していないことから、本指導について、父、祖父母の理解が低い可能性がある。

(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	再アセスメント① 12月	個人目標②	増減 ①-②
身長(cm)	143.1	144.9	144.3	0.6
体重(kg)	54.3	53.7	54.3	-0.6
肥満度(%)	49.2	42.0	45.4	-3.4

体重維持の目標に対し、体重-0.6 kgとなり、おおむね目標が達成できた。

身長が正常に増加していることから、-0.6 kgの体重減は、成長に支障はなかったと考える。目標値より身長が+0.6 cmだったことで肥満度が大幅に低下した。

【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"> 条件、時期は適切だった。 スクリーニングを4月の身体測定後、速やかに行ことで指導がスムーズに進むと考える。
アセスメント	現状把握	<ul style="list-style-type: none"> 十分なアセスメントを行うための時間の確保が十分ではなかった。そのため、今後は5月中旬にスクリーニングを実施し、アセスメントの時間を本指導以上に確保したい。 保護者との話し合いについては、児童とは別に話をする時間を設け、丁寧に聞き取りを行うことで、必要な情報を得ることができた。
	課題の抽出	<ul style="list-style-type: none"> 朝食欠食改善の重要性を理解しつつも、本指導期間内にできる課題の優先度について、重要性と改善可能性で課題を分類し、適切に抽出することができた。
個人目標の設定	3	<ul style="list-style-type: none"> 過去のデータから身長と体重の伸びを予測し、適切な目標を設定することができた。
栄養補給計画※	3	<ul style="list-style-type: none"> 再アセスメントの結果より、エネルギー量については計画通りだったが、外食頻度の増加で野菜の摂取量が減ったため、ビタミン、ミネラルの値が減少した。今後は外食における料理選択の方法や朝食欠食の改善に向けた栄養補給計画の立案が必要である。

行動計画	2	<ul style="list-style-type: none"> ・4週目の給食のおかわりについての行動計画達成率が25%（1回/4回）と低くなった。児童からの聞き取りで、「好きな献立が続き、どうしても食べたくなった」とのことだった（れんこんのみそ炒め、豚肉と大根の煮物、ポークカレーと肉のおかずが続いたため）。学級担任は児童から「どうしてもおかわりがしたい」と言われ、了承し、「おかわりをしたことを栄養教諭の先生に話して、これからどうすればいいか相談しよう」と伝えた。学級担任とともに児童の負担感を考え臨機応変にすすめられたことが、児童のモチベーション継続に繋がった。 ・体重計測の実施率が90%（9/10回）であったことについて、「毎週水曜日の昼休みに保健室で体重を測る」としていたため、昼休みに委員会活動があり、計測できなかった日があった。計測条件が違う場合でも、日にちを前後にずらしたり、参考値として放課後に計測したりするなど柔軟に対応する必要があった。 ・児童の行動計画について、保護者の理解が不十分であった。 ・再アセスメントの結果より、児童の間食に対する意識の変容が見られた一方で、保護者の意識の変容が見られなかつたことが、達成率が89%（8回/9回）の原因と考えられる。今後は行動計画立案後に児童、保護者、家族で共通理解を図るための機会を設ける必要があると考える。 	
栄養教育計画	3	<ul style="list-style-type: none"> ・計画通りに実施できた。 ・今後は、指導内容について児童がどのくらい理解できたか、ミニテストなどを実施し、本人や保護者の知識の変容を評価する方法を検討していく。 	
連携計画	3	<ul style="list-style-type: none"> ・計画通りに実施できた。 ・栄養教諭が給食センター勤務であったが、ICTを活用することで、関係職員と密に連携をとることができた。 ・再アセスメント時の食事調査から、父親や祖父母の理解不足や協力性に課題が見られた。今後は、本対象のように、共働き家庭については、外食の活用や栄養バランスのよい食事のとり方について、共通理解するための面談設定や資料配付により、家族全体で取り組む体制を整えたい。 	
個人情報の管理	4	<ul style="list-style-type: none"> ・計画通りに実施できた。 ・ICTを活用し、情報管理を徹底することができた。 	
モニタリング	4	<ul style="list-style-type: none"> ・チャレンジカードに食べた間食分の色塗りグラフを設けたことで、児童に対して視覚的に摂取エネルギーを把握させることができた。 ・毎週チャレンジカードを児童→学級担任→栄養教諭の流れで回収し、モニタリングすることができた。 ・定期的に管理職・学級担任・栄養教諭・児童で話し合いを行い、児童の気持ちや家庭での状況などを聞き取ることができた。 	
再アセスメント	現状把握	2	<ul style="list-style-type: none"> ・児童が緊張せずに聞き取り調査に応じたため、スムーズに行うことができた。 ・家庭の都合で食事調査に時間がかかってしまった。今後は、家庭の実態に合わせ、食事調査を行う前に保護者に十分な説明をし、設定した期間内に確実に実施できるようにする。 ・アセスメント時には一度もなかった外食に2/3日行ったことにより、正しい比較ができなかつた可能性が考えられる。アセスメント時と同じ状態の食事調査ができるように回数を増やすなど、工夫が必要であった。
	課題の抽出	3	<ul style="list-style-type: none"> ・アセスメントで課題として挙がった「朝食欠食」については、残り少ない小学校の時期だけでは改善できる可能性が低いと考えるため、継続指導とともに、中学校へ引き継ぐことを見越した準備も行っていく。 ・次期は「家族の協力」をキーワードに、児童を取り巻く環境を含めた指導を行っていく。

【評価】 4：できた 3：おおむねできた 2：あまりできなかつた 1：できなかつた

※ [再アセスメントと栄養補給計画の比較]

	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 ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g / kg 体重	g	mg	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
① 栄養補給計画	1,350	60.0	1.1	48.0	210	430	150	6.2	400	0.90	0.90	60	8.0	9.0
② 再アセスメント	1,410	59.0	1.1	50.1	188	280	96	4.2	253	0.97	0.66	58	7.9	10.0
①-②	-60	1.0	0	-2.1	22	150	54	2.0	147	-0.07	0.24	2	0.1	-1.0

II 栄養教諭の配置環境

調理場方式：共同調理場

食数：6,630 食

栄養教諭数：栄養教諭 1 名、学校栄養職員 3 名

学校数（受配校数）：小学校 20 校、中学校 16 校