

【事例 2】

肥満児童への個別的な相談指導（小学3年）

小学校

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

（1）対象者の抽出・決定

9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：2か月（令和6年10月～12月）

（3）アセスメント

- ・身長 145.0 cm 体重 50.8 kg 肥満度 32.9%
- ・食事調査より
 - ア 朝食は主食がある日が1日、ない日が2日である。
 - イ 毎日間食をしている。（149～362kcal）
 - ウ 給食と夕食の米飯量を100gに制限している。

（4）個人目標の設定

3か月後の身長を146.8 cmと仮定し、目標を体重 52.0kg（+1.2 kg）、肥満度 31.8%（-1.1%）とした。

（5）相談指導計画

- ・栄養補給計画：給食・夕食の米飯量の100g制限については継続する。間食からのエネルギー摂取量を－70kcalとし、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：・朝食は保護者が用意したものを食べる。
 - ・学童保育の間食は3種類のうち、保護者と一緒に決めた2種類を食べ、残り1種類は家庭に持ち帰る。
 - ・学童保育以外の間食は、保護者が用意したものを帰宅後に食べる。
 - 保護者：・朝食は主食を用意し、360kcal以内に収める。
 - ・児童と一緒に、学童保育の間食3種類から2種類を選ぶ。
 - ・学童保育以外の間食は、140kcal以内のものを用意する。

（6）相談指導の実施

- ・3週目、行動計画②の達成状況が低く、給食のおかわり量が多い（平均+230kcal）ため、おかわりを200kcal内にすることを追加。（－30kcal）
- ・1週目から登校手段が自動車送迎から徒歩に変更。

（7）再アセスメント

- ・身長 146.7 cm 体重 50.4 kg 肥満度 28.0%
- ・食事調査より、
 - ア 朝食は主食がある日が2日、ない日が1日である。
 - イ 毎日間食をしている。（301～441kcal）
 - ウ 給食と夕食の米飯量を100gに制限している。

（8）個人評価

- ・個人目標はおおむね達成された。
- ・身長は仮定より－0.1 cm、体重は目標より－1.6 kg、肥満度は－3.8%となった。

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】

- ① 9月の身体測定値の結果より、肥満度30%以上。
- ② 4月～9月の期間で5kg以上増加した児童。

(2) 目的・期間

【目的】肥満の改善

【期間】2カ月（令和6年10月～12月）

【対象者】中等度肥満の小学3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〕

現状：

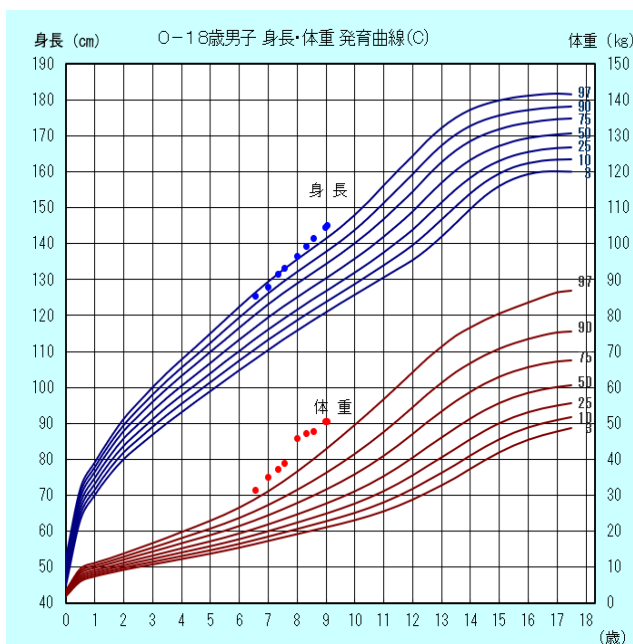
	2年生		3年生	
	4月	9月	4月	9月
身長（cm）	133.1	136.4	141.5	145.0
体重（kg）	39.1	45.9	47.8	50.8
肥満度（%）	33.0	47.6	36.7	32.9

※ 2年生の夏休み前から急激に体重が増加したため、担任を通して保護者より相談を受けた。栄養教諭からは、9月から①家庭での体重測定（1回以上/週）②給食の米飯量を100gに制限③間食へのアドバイス（制限なし）を行った。その後も体重増加が続き、再度保護者より相談があったため、3年生の6月より④夕食の米飯量を100gに制限している。
②④の米飯量100g制限については、食事調査により給食と夕食の米飯量が平均120gだったことから、量を提示しながら本人と相談し、「20gなら減らせる」とのことだったため、100g制限とした。

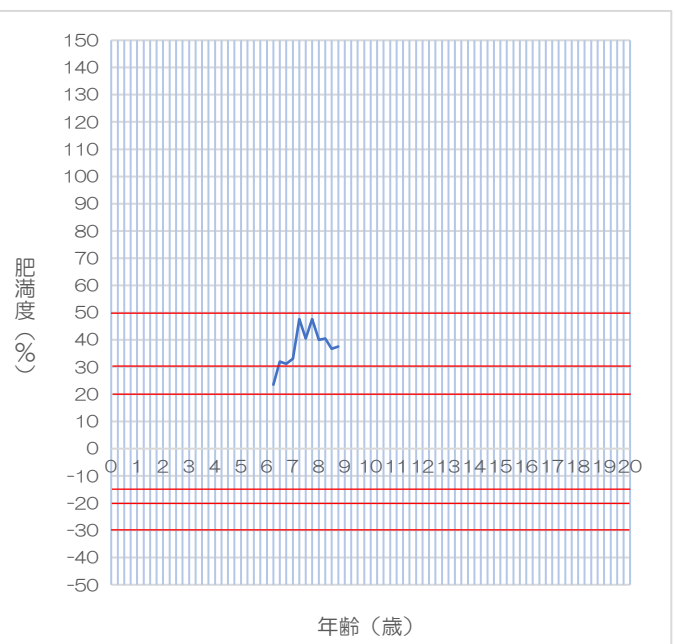
課題：

- ・入学時は軽度肥満だったが、1年夏休み明けから中等度肥満となる。
- ・2年の夏休み前から急激に体重が増加した。
- ・9月に誕生日を迎え、4月に比べて肥満度が下がっているが、現在も中等度肥満である。

成長曲線



肥満度曲線



〔体調〕

現状：

- ・今年度、体調不良による学校欠席は一日のみ。

課題：なし

〔生活・運動〕

現状：

- ・起床時刻 平日 6:45、休日 8:00
- ・就寝時刻 平日、休日共に 22:00
- ・睡眠時間 平日 8 時間 45 分、休日 10 時間
- ・排便は 1 回／1～2 日
- ・運動習慣がない。
- ・学区外のため、毎日、車または祖母の自転車に乗って通学している。
- ・週に 1 回 20 分ほど、体育館でボールを使って遊んでいる。
- ・朝食が飲み物だけの日は、授業に集中できず、寝転がっていることがある。
- ・交流学級での体育の授業は、教室で寝て過ごしている。

課題：

- ・運動習慣がない。
- ・学区外通学のため、車または祖母の自転車に乗って通学している。
- ・朝食が飲み物だけの日は、授業に集中できず、寝転がっていることがある。
- ・交流学級での体育の授業は、教室で寝て過ごしている。

〔食事・食生活〕

現状：

朝食（7：00 頃）

- ・毎日摂取している。
- ・低脂肪乳 200ml＋乳酸菌飲料 80ml のみの日がある。（3～4 日／週）
- ・祖母が作ったスパゲッティ（2 回／週）やカレーライス（1 回／週）を好み、毎回 2 回以上おかわりしている。

給食

- ・小学校 2 年の 9 月から、給食の米飯量を 100g に制限している。
- ・配膳されたものは残さず食べる。
- ・副菜や汁物は毎日おかわりし、約 2 人分食べる。

間食

- ・学童保育で出されたものを毎日すべて食べている。（150～250kcal）
- ・家庭や学童保育で毎日複数回間食をしている。
- ・帰宅後、家にある氷菓を食べることもある。

夕食（18：30 頃）

- ・小学校 3 年の 6 月から、夕食の米飯量を 100g に制限している。
- ・祖母が作ったスパゲッティ、ラーメン、カレーライス、シチューを好み、おかわりをしている。（カレーライスはルウのみ）
- ・自分が夕食を食べ終えても、兄が食べていると欲しがる。

その他

- ・2 週間に 1 回程度外食を利用。

課題：

- ・朝食 低脂肪乳 200ml＋乳酸菌飲料 80ml のみの日がある。（3～4 日／週）
- ・朝食・祖母が作ったスパゲッティ（2 回／週）やカレーライス（1 回／週）を好み、おかわりしている。

- ・給食 副菜や汁物は、毎日約２人分食べている。
- ・間食 学童保育で出されたものを毎日すべて食べている。
(150～250kcal)

〔食事調査〕

方法：

- ・平日２日間、休日１日の合計３日間、食事記録および食事写真、聞き取りを行った。
- ・食事記録は、保護者が食事内容を記入し、食事記録用紙を担任へ提出。
- ・食事写真は、保護者が食事内容を撮影し、学校のメールへ送付。
- ・主食のみスケールで重量を計測してもらい、食事記録用紙に記入することとした。その他の食事については、栄養教諭が写真から重量を予測した。
- ・食事記録及び写真で不明な点は、保護者から電話で聞き取った。
- ・給食は、担任がおかわり分も含め写真を撮り、ロイロノートで情報を共有した。

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「日本食品成分表（八訂）」から算出

食事調査結果 １日目〔休日〕

朝食	昼食	間食	夕食	間食
				—
<ul style="list-style-type: none"> ・低脂肪乳 ・乳酸菌飲料 	<ul style="list-style-type: none"> ・五目チャーハン ・焼きぎょうざ ・ほうれん草とコーンのソテー ・コンソメスープ ・低脂肪乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・麦茶 ・清涼飲料水（鉄&葉酸添加） 	<ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・豆腐とわかめのみそ汁 ・鶏肉の照り焼き ・ゆで枝豆 ・冬瓜のそぼろ煮 ・焼き鮭 ・高野豆腐の煮物 ・ゆでキャベツ ・低脂肪乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・低脂肪乳 ・梨

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 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	84	6.3	—	1.2	12.3	340	0	3.4	0	0.00	0.00	0	0.2	0.3
昼食	940	33.4	—	42.2	107.6	399	45	4.7	256	0.34	0.18	49	5.2	7.6
夕食	668	48.1	—	28.2	61.4	484	104	7.0	121	0.34	0.49	14	4.2	3.4
間食	149	6.4	—	1.3	31.1	347	67	10.2	0	0.03	0.00	4	1.2	0.3
合計	1841	94.2	1.9	72.9	212.4	1570	216	25.3	377	0.71	0.67	67	10.8	11.6



2日目〔平日〕

朝食	給食	夕食	間食
			 <p>(一部写真なし)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・たらこスパゲティ ・低脂肪乳 ・乳酸菌飲料 	<ul style="list-style-type: none"> ・きのこごはん ・めひかりのごま竜田揚げ ・里芋の鶏みそ和え ・かき玉汁 ・お月見みたらしだんご ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・豆腐となめこのみそ汁 ・ハンバーグ ・あじの開き ・ゆでキャベツ ・ゆでブロッコリー ・かにかま ・かぼちゃの煮物 ・ほうれん草のソテー ・低脂肪乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ビスケット ・米せんべい ・ゼリー ・氷菓アイス ・梨 ・清涼飲料水（鉄&葉酸添加）

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 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	375	17.3	—	12.0	52.9	353	27	4.4	23	0.10	0.10	2	4.2	3.9
給食	907	37.2	—	27.6	130.2	430	134	3.7	239	0.40	0.70	22	11.7	4.0
夕食	794	48.4	—	36.5	80.1	519	118	7.2	411	1.00	0.60	46	8.9	4.8
間食	312	2.3	—	6.7	64.8	35	8	6.8	0	0.00	0.00	5	1.4	0.4
合計	2388	105.2	2.1	82.8	328.0	1337	287	22.1	673	1.50	1.40	75	26.2	13.1

3日目〔平日〕

朝食	給食	夕食	間食
			

<ul style="list-style-type: none"> ・低脂肪乳 ・清涼飲料水（鉄&葉酸添加） 	<ul style="list-style-type: none"> ・プルコギ野菜丼 ・春雨ナムル ・さつまいもと大豆の黒蜜がらめ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・しょうゆラーメン ・卵焼き ・もやしナムル ・豆腐と鶏ひき肉のナゲット ・清涼飲料水（鉄&葉酸添加） 	<ul style="list-style-type: none"> ・スナック菓子 ・ココナッツクッキー ・納豆 2 パック ・フルーツゼリー
---	--	---	--

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 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	98	6.0	—	1.2	16	340	0	10.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
給食	722	26.9	—	26.7	105	415	130	3.8	334	0.55	0.55	37	10.8	2.2
夕食	637	30.8	—	22.5	84	267	55	8.9	213	0.37	0.36	17	3.3	8.3
間食	362	16.4	—	17.1	39	82	90	3.0	0	0.13	0.50	0	6.8	1.9
合計	1819	80.1	1.6	67.5	244	1104	275	25.9	547	1.05	1.41	54	20.9	12.7

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
平日	2,104	92.7	1.8	75.2	286	1,221	281	24.0	610	1.28	1.41	65	23.6	12.9

〔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 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
休日	1,841	94.2	1.9	72.9	212	1,570	216	25.3	377	0.71	0.67	67	10.8	11.6

〔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 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
平均	2,016	93.2	1.8	74.4	261	1,337	259	24.4	532	1.09	1.16	65	19.3	12.5

現状：

- ・朝食が飲み物だけの日がある。
- ・朝食の量にばらつきがある。（70～361kcal／日）
- ・毎日牛乳（低脂肪乳）を 600ml 以上摂取している。
- ・牛乳（低脂肪乳）からのエネルギー摂取量は、平均 251kcal／日
- ・毎日清涼飲料水を飲んでいる。（32～46kcal／日）
- ・朝食以外は、主食、主菜、副菜が揃った食事を摂っている。
- ・給食の米飯量を 100g に制限している。
- ・夕食の米飯量を 100g に制限している。
- ・毎日間食を食べている。（149kcal～362kcal／日）

- ・体重 1kg 当たりのたんぱく質摂取量が 1.9 g/kg である。
- ・食塩相当量の摂取量が 12.4g/日である。
- ・給食のおかわりを、副菜や汁物から平均 227kcal 摂取している。
- ・学童保育の間食を毎日食べている。(161kcal~223kcal)
- ・学童保育以外の間食量は 149kcal~184kcal/日である。

課題：

- ・朝食の量にばらつきがある。(70~361kcal/日)
- ・毎日牛乳(低脂肪乳)を 600ml 以上摂取している。
- ・牛乳(低脂肪乳)からのエネルギー摂取量は、平均 251kcal/日
- ・毎日間食を食べている。(149kcal~362kcal/日)
- ・毎日清涼飲料水を飲んでいる。(32~46kcal/日)
- ・体重 1kg 当たりのたんぱく質摂取量が 1.9 g/kg である。
- ・食塩相当量の摂取量が 12.4g/日である。
- ・給食のおかわりを、副菜や汁物から平均 227kcal 摂取している。
- ・学童保育の間食を毎日食べている。(161kcal~223kcal)
- ・学童保育以外の間食量は 149kcal~184kcal/日である。

〔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	朝食の量にばらつきがある。(70~361kcal/日)
②	学童保育の間食を毎日全て食べている。(161kcal~223kcal/日)
③	学童保育以外の間食量は 149kcal~184kcal/日。

(4) 個人目標の設定

【目 標】 体重 52.0 kg 身長 146.8 cm 肥満度 31.8%

【期 間】 2 カ月 (令和 6 年 10 月~12 月)

(5) 相談指導計画

時期	9 月	1 2 月 (仮定)					
	アセスメント時	指導なし	指導あり				
			体重維持	-1.2kg	-0.6kg	+0.6kg	
身長 (cm)	145	146.8	146.8				
体重 (kg)	50.8	52.6	50.8	49.6	50.2	51.4	52.0
肥満度 (%)	32.9	33.3	28.7	25.7	27.2	30.3	31.8

【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 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
アセスメント	2016	93.2	1.8	74.4	261	1337	259	24.4	532	1.09	1.16	65	19.3	12.5
方法案	-70	-0.61	0	-2.4	-8	0	0	-6.8	0	0	0	0	0	-0.1
栄養補給計画	1946	92.6	1.8	72	253	1337	259	17.6	532	1.09	1.16	65	19.3	12.4

【エネルギー設定の根拠】

指導なしの場合、2か月後の身長 146.8cm 体重 52.6kg と仮定した。
昨年度より栄養教諭が介入し、すでに給食・夕食の米飯量を 100g に制限中であるため、食べることがすでに好きな児童の負担感を考慮し、目標値を 52.0 kg、肥満度 31.8%と設定した。

$(52.6\text{kg} - 52.0\text{kg}) \times 7,000\text{kcal} = 4,200\text{kcal} \div 60 \text{日} = 70\text{kcal} / \text{日}$

※1kg の体重増減に必要なエネルギー量を 7,000kcal とし算出

【栄養補給計画実現のための方法案】

①	朝食は主食を摂取し、360kcal 以内に収める。 (本人が登校に対して意欲が持てるようなメニューにする) ±0kcal
②	学童保育の間食を、150kcal 以内に収める。 -40kcal
③	平日の学童保育以外の間食を、140kcal 以内に収める。 -30kcal

※間食については、「本人の自己管理能力育成」「本人の意向（家庭でも学童保育でも間食をしたい）」「保護者の負担減（声掛け等）」を踏まえ、学童保育及び家庭の両方で間食が取れるようにした。

【行動計画】

児 童	①	朝食は保護者が用意したものを食べる。
	②	学童保育の間食は3種類のうち、保護者と一緒に決めた2種類を食べ、残り1種類は家庭に持ち帰る。
	③	学童保育以外の間食は、保護者が用意したものを帰宅後に食べる。
	④	毎週水曜日の給食前に、保健室へ行き体重を測定する。
保 護 者	①	朝食は主食を摂取し 360kcal 以内に収める。メニューはスパゲッティ（ミートソース、たらこ）等、本人が登校に対して意欲が持てるものにする。
	②	学童保育の間食は本人と一緒に、3種類のうち2種類を選ぶ。
	③	学童保育以外の間食は、140kcal 以内のものを用意する。

【栄養教育計画】

	時期	どこで(場面)	指導形態	内容
課題① 朝食摂取 に対して	11月 中旬	放課後教室	個人指導	・朝食の役割
	11月 下旬		保護者面談 (保護者・担任・ 栄養教諭)	・朝食摂取の重要性 ・食事を中心とした規則正しい生活 ・間食の選び方、与え方
課題②③ 間食 に対して	11月 中旬		個人指導	・間食の選び方

【連携についての計画】

年間指導計画に基づき、既存の「生徒指導部会」で連携を図り実施した。（図１）

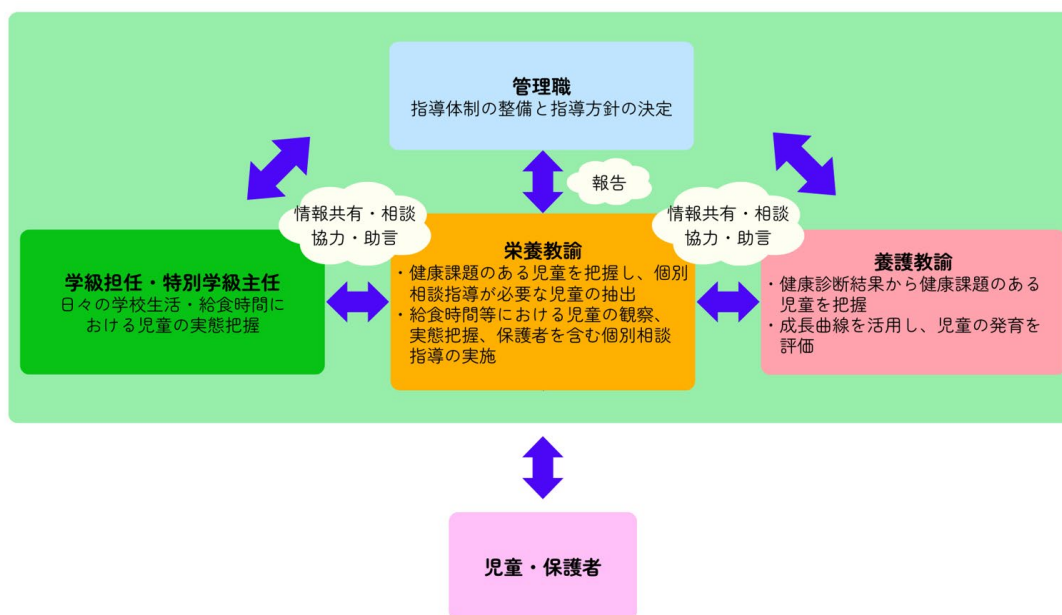


図１ 個別的な相談指導校内連携体制

〔連携計画〕

担当	場面（どこで）	いつ	内容
管理職	教室	適宜	<ul style="list-style-type: none"> 全体把握及び校内体制の整備 保護者対応に関する相談及び調整
栄養教諭	教室	毎日	・喫食状況確認
		毎週月曜日	・チェックシート確認及びコメント記入
	保健室	毎週水曜日	・身体測定結果の確認
	教室・職員室 面談・電話	適宜	<ul style="list-style-type: none"> 管理職、学級担任、養護教諭、交流級担任との情報共有 保護者への状況報告 聞き取り、相談
養護教諭	保健室	毎週水曜日	<ul style="list-style-type: none"> 身体測定及び記録 気持ちや意識等の変化の聞き取り
担任	教室	毎日	・給食の適量配膳とおかわり量の調整及び計量
		毎週水曜日	・本人が保健室へ体重測定をしに行くよう促す
		適宜	・本人の気持ちに配慮した声掛けや見守り
	体育館	毎週金曜日	・放課後に本人と一緒に運動をする
特別支援学級主任	教室	毎日	・給食の適量配膳とおかわり量の調整及び計量
		適宜	・本人の気持ちに配慮した声掛けや見守り
	体育館	毎週金曜日	・本人と一緒に運動をする
保護者	自宅	毎日	<ul style="list-style-type: none"> 自宅での食事管理 チェックシートの記入 児童の様子を観察
校内での情報共有		月１回	・生徒部会で全体の情報共有を行う

(6) 相談指導の実施

【実施事項・指導媒体】

〔身体測定〕

対象児童：毎週水曜日の給食前、保健室へ行き体重測定を行う。

〔チェックシート〕

項目：朝食摂取、朝食の内容、間食摂取の有無、間食の内容、夕食の米飯量

対象児童：毎週月曜日、担任へ提出する。

保護者：毎日チェックシートに記入する。

担任：確認し、栄養教諭へ渡す

栄養教諭：チェックシートの確認。不足部分については保護者へ聞き取りを行う。

【個別相談指導 チェックシート】

	11/25	11/26	11/27	11/28	11/29	11/30	12/1
通学手段(歩・車など)	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
測定記録(kg)	50.8	50.8	50.8	50.8	50.8	50.8	50.8
朝食摂取	○	○	○	○	○	○	○
朝食の内容	○	○	○	○	○	○	○
間食摂取	○	○	○	○	○	○	○
間食の内容	○	○	○	○	○	○	○
夕食の米飯量	○	○	○	○	○	○	○

※ 11/25(水)は学校行事のため、測定記録は記入されず、朝食摂取は「歩」で記入されています。

※ 11/26(木)は学校行事のため、測定記録は記入されず、朝食摂取は「歩」で記入されています。

※ 11/27(金)は学校行事のため、測定記録は記入されず、朝食摂取は「歩」で記入されています。

※ 11/28(土)は学校行事のため、測定記録は記入されず、朝食摂取は「歩」で記入されています。

※ 11/29(日)は学校行事のため、測定記録は記入されず、朝食摂取は「歩」で記入されています。

※ 11/30(月)は学校行事のため、測定記録は記入されず、朝食摂取は「歩」で記入されています。

※ 12/1(火)は学校行事のため、測定記録は記入されず、朝食摂取は「歩」で記入されています。

〔連絡・面談〕

保護者との連絡は主に学校メールで行った。

個人面談や懇談会等、保護者が学校行事で来校するタイミングに合わせて、対面で面談を実施した。

〔栄養教育〕

児童に対しては、資料を提示しながら①エネルギー摂取量とエネルギー消費量のバランスについて②おやつ選び方について、指導を実施した。本人の特性上、テストやワークシートなどでの見取りはせず、毎回短時間で終わらせるようにした。本人との言葉でのやり取りやコミュニケーションが難しく、理解度を把握しきることができなかった。

保護者に対しては、朝食摂取の重要性と間食の選び方と与え方について説明をした。校内の個人面談や懇談会等の行事の日に合わせて実施した。



図2 指導資料

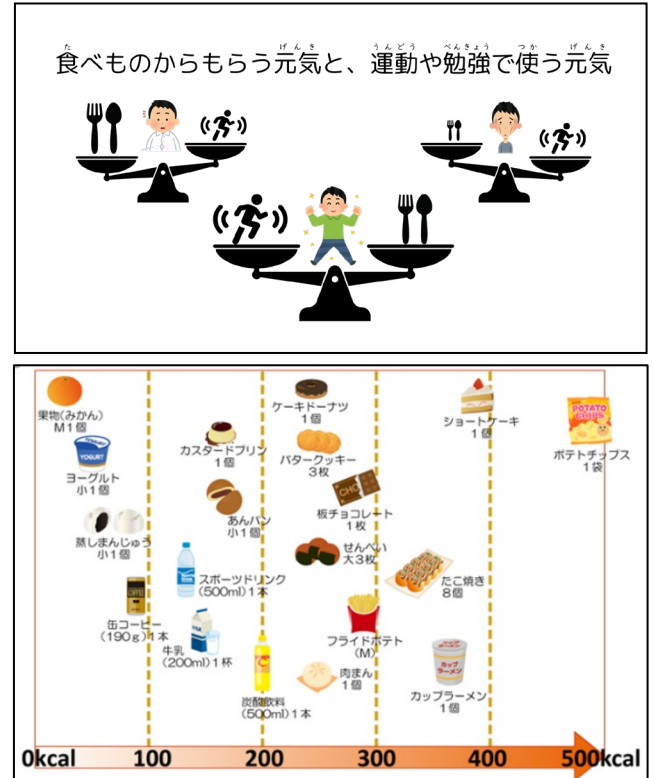


図3 指導資料

【モニタリング状況】

週数	朝食	間食		保健室での 体重測定 (水曜日)	給食の おかわり	備考
		学童保育	家庭			
1	3 / 6 日達成	1 / 4 日達成	4 / 6 日達成			徒歩通学開始
2	4 / 7 日達成	2 / 5 日達成 ・何も食べない 日が1日あった	5 / 7 日達成	1 / 1 回 達成		徒歩通学（登校） 4日間
3	6 / 7 日達成	0 / 4 日達成	4 / 7 日達成 ・何も食べない 日が1日あった	1 / 1 回 達成	5 / 5 日達成 間食管理（学童保育）の達成率が低いため、給食のおかわり量について、※2のとおり変更	
4	7 / 7 日達成	2 / 5 日達成	5 / 7 日達成 ・何も食べない 日が1日あった	1 / 1 回 達成	5 / 5 日達成	徒歩通学（登校） 4日間
5	6 / 7 日達成	3 / 5 日達成	4 / 7 日達成 ・何も食べない 日が2日間あった ・エネルギーオーバーを伝えると、間食を翌日に持ち越す様子が見られた	1 / 1 回 達成	3 / 5 日達成	
6	7 / 7 日達成	1 / 5 日達成	5 / 7 日達成 ・「間食量が増えている」と保護者から相談あり	1 / 1 回 達成	4 / 5 日達成	・飲み物のエネルギー量を確認する様子が見られた
7	7 / 7 日達成	2 / 5 日達成	5 / 7 日達成	1 / 1 回 達成	3 / 5 日達成	徒歩通学（登校） 5 / 5 日達成 ・交流体育で3分間走開始 ・マラソン納会完走
8	6 / 7 日達成	2 / 5 日達成	3 / 7 日達成	1 / 1 回 達成	4 / 5 日達成	徒歩通学（登校） 5日間 / 5日達成
9	7 / 7 日達成	3 / 5 日達成	4 / 7 日達成	1 / 1 回 達成	5 / 5 日達成	徒歩通学（登校） 5 / 5 日達成

10	7 / 7 日達成	1 / 5 日達成	3 / 7 日達成 ・アイスを毎日食べる	1 / 1 回達成	5 / 5 日達成 ・おかわりをしない日が1日あった	徒歩通学（登校） 4 / 5 日達成
----	-----------	-----------	-------------------------	-----------	-------------------------------	-----------------------

※1 間食について

- ・学童保育の間食を3種類全て食べてしまう日が多い。（週に3日以上）
→この場合は、家庭での間食量を140kcalから100kcal以内に減らすことにした。
- ・間食の目安量（200kcal）について資料提供。

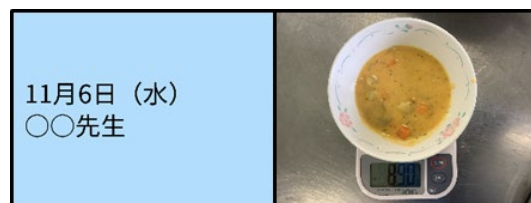
おやつ200キロカロリー どれくらい？		
りんごジュース 150ml 150kcal	ヨーグルト 150g 150kcal	クッキー 150g 150kcal
バナナ 1本 100kcal	ヨーグルトアイス 150g 150kcal	パイナップル 150g 150kcal
チョコチップクッキー 150g 150kcal	ソーダアイス 150g 150kcal	パイナップル 150g 150kcal
チョコアイス 150g 150kcal	アイスキャンディー 150g 150kcal	アイスキャンディー 150g 150kcal
ソフトドリンク 150ml 150kcal	ソフトドリンク 150ml 150kcal	ソフトドリンク 150ml 150kcal
チョコアイス 150g 150kcal	アイスキャンディー 150g 150kcal	アイスキャンディー 150g 150kcal
ソフトドリンク 150ml 150kcal	ソフトドリンク 150ml 150kcal	ソフトドリンク 150ml 150kcal
チョコアイス 150g 150kcal	アイスキャンディー 150g 150kcal	アイスキャンディー 150g 150kcal

《チェックシートの変更》

- ・モニタリング開始時から徒歩通学（登校）を開始し2週間継続できたため、10月28日（3週目）より通学手段の項目を追記

《行動計画の変更》※2

- ・モニタリング2週目終了時に行動計画②（学童保育での間食）の実施率が33.3%（3 / 9日）と低い。また、給食のおかわりが多い（200kcal以上）ことが課題にあがったため、給食のおかわりについて行動計画に追加
- ・担任よりおかわりの目安が欲しいと相談があり、副菜と汁物からおかわり200kcal以内の量を写真で共有
給食時間に栄養教諭も見回り、おかわりの調整を行った



《栄養補給計画の変更》

	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
アセスメント	2016	93.2	1.8	74.4	261	1337	259	24.4	532	1.09	1.16	65	19.3	12.5
間食	-60	0		0	-15			-6.8						0
給食のおかわり200kcalまで	-23	-1.0		-0.9	-5	-8	-7	-0.2	-9	-0.02	-0.02	-2	-1.0	-0.1
栄養補給計画	1933	92.2	1.8	73	241	1329	252	17.4	523	1.07	1.14	63	18.3	12.4

【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、開始した。
- ・個人情報は、個人フォルダ内に個別ファイルを作成し、パスワードのかかった

パソコンで管理。紙面については、個別のファイルを作成し、鍵付き保管庫で保管。どちらも校外には持ち出さない。

- ・保護者への連絡は、メール、電話、個別の封筒やファイルを使用した。
- ・食事調査の写真は、学校メールアドレス宛てに送信を依頼した。

〔行動計画達成状況〕 評価基準 ◎:80%以上 ○:60~79% △:40~59% ×:39%以下

	行動計画	達成率	評価
児童	①朝食は保護者が用意したものを食べる。	86.9% (60/69)	◎
	②学童保育の間食は3種類のうち、保護者と一緒に決めた2種類を食べ、残り1種類は家庭に持ち帰る。	20.8% (10/48)	×
	③学童保育以外の間食は、保護者が用意したものを食べる。	65.2% (45/69)	○
	④毎週水曜日の給食前に、保健室へ行き体重を測定する。	100% (10/10)	◎
	【追加】 ⑤給食は担任が盛り付けたものを食べる。	85.0% (34/40)	◎
保護者	①朝食は主食を摂取し、360kcal以内に収める。	85.5% (59/69)	◎
	②学童保育の間食は、本人と一緒に3種類中2種類を選ぶ。	100% (48/48)	◎
	③学童保育以外の間食は、140kcal以内のものを用意する。 (学童保育の間食を3種類全て食べた日は、100kcal以内のものを用意する)	62.3% (43/69)	○
担任	【追加】 ④給食のおかわりは、栄養教諭が提示したものを参考にして盛り付ける。	85.0% (34/40)	◎

(7) 再アセスメント

〔身体状況〕

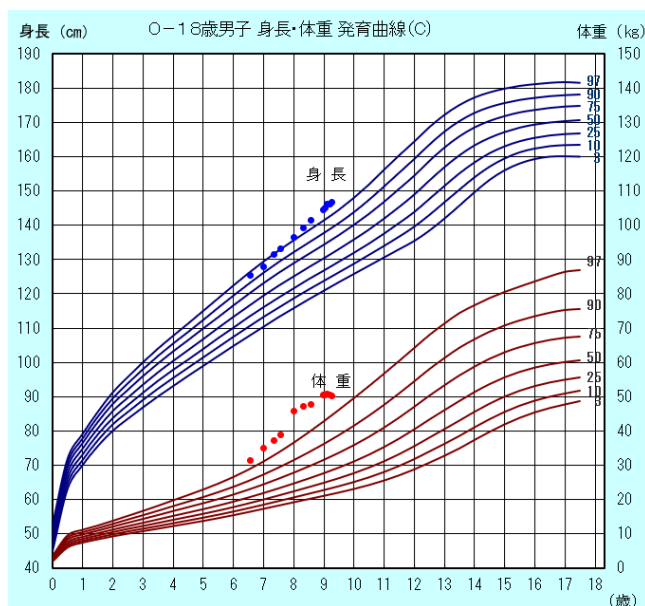
現状：

	令和6年12月
身長	146.7cm
体重	50.4kg
肥満度	28.0%

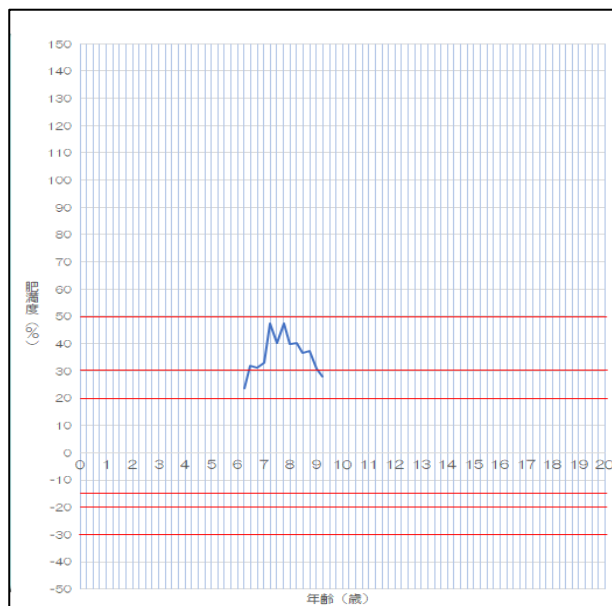
課題：

- ・軽度肥満

成長曲線



肥満度曲線



〔体調〕

現状：

- ・今年度体調不良による欠席は2日

課題：

- ・なし

〔生活・運動〕

現状：

- ・起床時刻 平日 6:45、休日 8:00
- ・就寝時刻 平日、休日共に 22:00
- ・睡眠時間 平日 8 時間 45 分、休日 10 時間
- ・排便は 1 回／1～2 日。
- ・気が向いた時に公園で、ぶらんこや滑り台で 1 時間程遊ぶようになった。
- ・週 3～5 日、40 分かけて徒歩で登校するようになった。
- ・毎日車に乗って下校している。
- ・週に 1 回 20 分ほど、体育館でボールを使って遊んでいる。
- ・週 3 日の体育で、3 分間走を行っている。
- ・主食を含む朝食を食べた日は、寝転がることがなくなり授業に参加するようになった。

課題：

- ・毎日車に乗って下校している。

〔食事・食生活〕

現状：

朝食（7：00 頃）

- ・毎日摂取している。
- ・祖母が作ったスパゲッティやカレーライスの日は、必ずおかわりをしていたが、準備されたものだけを食べるようになった。

給食

- ・小学校 2 年の 9 月から、給食の米飯量を 100 g に制限している。
- ・配膳されたものは残さず食べる。
- ・副菜や汁物は、担任が盛り付けた量のみおかわりするようになった。

間食

- ・学童保育で出されたものを毎日すべて食べている。
- ・家庭や学童保育で毎日複数回間食をしている。
- ・帰宅後、家で脂肪分の高いアイス（アイスクリーム）を食べるようになった。

夕食（18：30 頃）

- ・小学校 3 年の 6 月から、夕食の米飯量を 100g に制限している。
- ・祖母が作ったスパゲティ、ラーメン、カレーライス、シチューを好み、おかわりをしている。
- ・自分が夕食を食べ終えても、兄が食べていると欲しがる。

その他

- ・2 週間に 1 回程度外食を利用。
- ・朝食のエネルギー摂取量が一定になり、授業にも集中して取り組めている。

課題：

- ・間食 学童保育で出されたものを毎日すべて食べている。
- ・間食 家庭や学童保育で毎日複数回間食をしている。
- ・間食 帰宅後、家で脂肪分の高いアイス（アイスクリーム）を食べるようになった。


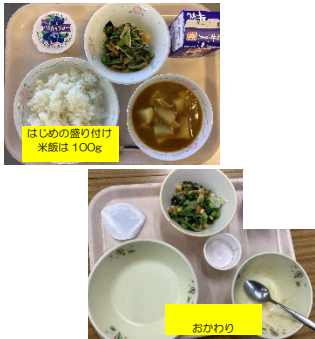


〔食事調査〕

方法・解析

アセスメントと同様

〔食事記録結果〕

1 日目〔平日〕

朝食	給食	夕食	間食
			 (一部写真なし)

<ul style="list-style-type: none"> ・ミートスパゲティ ・低脂肪乳 ・乳酸菌飲料 	<ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・根菜のスーパカレー ・コーンサラダ ・ハスカップゼリー ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・ささみのコーンフ레이크揚げ ・野菜炒め ・卵焼き ・玉こんにゃく ・きのこのかき玉汁 ・低脂肪乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・せんべい ・アイスクリーム ・低脂肪乳 200ml
--	--	---	--

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 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	385	19.2	—	10.3	56	365	43	4.8	25	0.37	0.15	8	5.8	1.6
給食	634	24.6	—	25.7	86	431	107	4.7	360	0.63	0.55	136	9.1	2.9
夕食	650	44.2	—	16.4	88	70	80	2.2	168	0.34	0.39	12	7.5	2.4
間食	346	9.5	—	16.2	41	412	18	3.4	54	0.00	0.00	0	0.6	0.6
合計	2,015	97.5	1.9	68.6	271	1,278	248	15.1	607	1.34	1.09	156	23.0	7.5



2日目〔平日〕

朝食	給食	夕食	間食
			 <p>(一部写真なし)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ・たらこスパゲティ ・低脂肪乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・ぶりの炊き込みご飯 ・大学かぼちゃ ・ゆず香和え ・豆腐とわかめのみそ汁 ・みかん ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・チーズカレー鍋 ・さばの味噌煮 ・豆腐とわかめのみそ汁 ・低脂肪乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・スナック菓子 ・米菓 ・アイスクリーム ・低脂肪乳

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 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	358	15.8	—	11.8	47	349	26	4.1	1	0.09	0.06	0	4.8	2.5
給食	506	25.2	—	21.1	64	344	98	2.7	415	0.34	0.59	45	5.8	1.7
夕食	1,047	47.5	—	53.7	109	696	179	3.7	244	0.89	1.20	72	10.3	13.2
間食	441	10.6	—	23.1	48	445	18	3.4	54	0.00	0.00	0	0.0	0.8
合計	2,352	99.1	2.0	109.7	268	1,834	321	13.9	714	1.32	1.85	117	20.9	18.2

3日目〔休日〕

朝食	昼食	夕食	間食
			
<ul style="list-style-type: none"> ・低脂肪乳 ・乳酸菌飲料 	<ul style="list-style-type: none"> ・米飯 ・チーズインハンバーグ ・ハッシュドポテト ・オレンジ清涼飲料水 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・ほうれん草とコーンのソテー ・コロッケ ・かにかま ・低脂肪乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・グミ ・ゼリー ・低脂肪乳

(一部写真なし)

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 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	84	6.0	—	1.2	0	340	0	3.4	0	0.00	0.03	0	2.2	0.3
給食	1,283	35.5	—	52.0	159	43	12	0.6	16	0.03	0.02	172	3.8	3.4
夕食	574	18.4	—	23.4	79	416	40	4.5	173	0.23	0.10	19	6.7	2.9
間食	301	8.8	—	2.0	62	341	0	3.4	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5
合計	2,242	68.7	1.4	78.6	300	1,140	52	11.9	189	0.26	0.15	191	12.7	7.1

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 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
平日	2,183	98.3	2.0	89.2	270	1,556	285	14.5	661	1.33	1.47	137	22.0	12.9

〔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 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
休日	2,243	68.7	1.4	78.6	300	1,140	52	11.9	189	0.26	0.15	191	12.7	7.1

〔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 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
平均	2,203	88.4	1.8	85.6	280	1,417	207	13.6	503	0.97	1.03	155	18.9	10.9

現状：

- ・主食を含む朝食を毎日摂取するようになった。（301～441kcal／日）
- ・毎食、牛乳（家庭では低脂肪乳）を飲んでいる。
- ・鉄強化の清涼飲料水を飲まなくなった。
- ・朝食以外は、主食・主菜・副菜が揃った食事を摂っている。
- ・食塩相当量の摂取量が 10.9g／日である。
- ・毎日間食を摂取している。
- ・夕食後（20 時～21 時）に低脂肪乳をコップ 1 杯飲んでいる。

課題：

- ・食塩相当量の摂取量が 10.9g／日である。
- ・毎日間食を摂取している。
- ・夕食後（20 時～21 時）に低脂肪乳をコップ 1 杯飲んでいる。

（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	① 再アセスメン ト 1 2 月	②個人目標	①－② 増減
身長（cm）	145.0	146.7	146.8	－0.1
体重（kg）	50.8	50.4	52.0	－1.6
肥満度（％）	32.9	28.0	31.8	－3.8

体重 52.0 kg の目標に対し、50.4kg（-1.6kg）となった。エネルギー摂取量が増加しているにもかかわらず体重が減少しているのは、行動計画③④の達成率の高さ、夕食米飯量 100g の継続及び給食米飯量 100g 継続による日常のエネルギー摂取量の抑制、運動習慣が無かった状態での（徒歩での登校、週 3 日の体育授業での 3 分間走）運動によるエネルギー消費量の増加が要因だと考えられる。

〔運動によるエネルギー消費量の算出〕

登校（徒歩）によるエネルギー消費

$$50.8 \text{ kg} \times 3.0 \text{ METs} \times 0.66 \text{ 時間} = 100.6 \text{ kcal}$$

登校（自動車通学）によるエネルギー消費量

$$50.8 \text{ kg} \times 1.0 \text{ METs} \times 0.25 \text{ 時間} = 12.7 \text{ kcal}$$

$$(100.6 - 12.7) \text{ kcal} \times 4 \text{ 日} \div 7 \text{ 日} = 50.2 \text{ kcal}$$

$$\underline{\underline{1 \text{ 日あたりの登校による消費エネルギー} \approx 50 \text{ kcal}}}$$

※出典（独）国立健康・栄養研究所「改訂版 身体活動のメッツ（METs）表」より

【活動評価（アウトプット）】

〔総括〕

項目	評価	所感
スクリーニング	4	・7 名/272 名抽出した後、中等度肥満 2 名実施。（内 1 名について報告）適切な人数で指導ができた。
現状把握	3	・保護者にメールや電話で細かく聞き取りを行い、児童の状況を把握することができた。 ・肥満度計算、成長曲線の作成を ICT 活用により効率化。

			<ul style="list-style-type: none"> ・食事調査 3 日分の栄養価計算に 5 日間かかり、指導実施までに 20 日間要した。栄養教諭が分析スキルを向上させるとともに、食事解析アプリ等も活用し、栄養価計算にかかる時間を短縮する必要がある。 ・児童の手術が予定されていたため、モニタリング開始を一週間ずらした。児童の状況に合わせ、アセスメント時期を決めるべきだった。
	課 題 の 抽 出	2	<ul style="list-style-type: none"> ・はじめから給食のおかわりについても課題を挙げていれば、間食量のコントロールについての制限を緩やかにすることができ、本人のストレスを減らすことができたと考えられる。
個 人 目 標 の 設 定		3	<ul style="list-style-type: none"> ・児童の実態、これまでの指導内容を考慮し無理がない範囲で設定した。
期 間		4	<ul style="list-style-type: none"> ・長期休暇を挟まない 2 ヶ月間で設定した。
栄 養 補 給 計 画 *1		3	<ul style="list-style-type: none"> ・継続するために、本人と保護者の負担感を考慮し計画を立てることができた。 ・間食からのエネルギー摂取量が約 90kcal 増加した。今後は間食摂取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		1	<ul style="list-style-type: none"> ・自己コントロールの大切さを感じて欲しかったため、学童保育の間食に関する目標を入れたが、時期尚早だった。 ・児童の行動計画②については、その場で食べる習慣がついており、実施率が低かった。本人の発達段階を踏まえ、保護者の目が行き届く家庭での間食の管理を主にして行うべきであった。
栄 養 教 育 計 画		3	<ul style="list-style-type: none"> ・計画通りに実施できた。回数も無理がなかった。 ・本人との言葉でのやり取りやコミュニケーションが難しく、理解度を把握しきることができなかった。栄養教諭が臨床的な知識を深めること、特別支援教育やカウンセリング技法など様々な知識・技能を習得していくことが必要である。 ・今後は、間食について重点的に指導が必要である。
連携計画		3	<ul style="list-style-type: none"> ・学校内で情報共有を行い、計画通りに実施できた。 ・チェックシートの未提出がなく、実施できた。 ・担任の行動計画④については、担任不在の日は調整することができなかった。栄養教諭が他のクラスを巡回していることもあったため、補教に入る教員へも情報共有する必要がある。 ・児童だけでなく、担任の意識の変容も見られた。今後も、学校全体で個別指導を進めていくことが重要である。 ・次年度は全体指導計画において、個別的な相談指導の実施期間を想定し、教科等における食に関する指導の実施時期について再検討する必要がある。
モ ニ タ リ ン グ		4	<ul style="list-style-type: none"> ・保護者が協力的だったので、情報を細かく把握しながらモニタリングすることができた。 ・栄養教諭がおかわり量を写真で提示し、担任もおかわり量の調整をすることができたが、分量での提示も必要だと感じた。 ・達成状況が低い行動計画があったため、新たな課題への行動計画を追加し、取り組むことができた。 ・定期的に保護者と話をすることで、児童の様子を聞き取りながら進めることができた。
セ 再 ス ア	現 状 把 握	4	<ul style="list-style-type: none"> ・アセスメントと同様の方法で実施することができた。 ・「昼食にファミリーレストランへ行きたいので、朝食は〇〇だけにする」「アイスを食べたいので、他の間食を我慢する」

			「エネルギーオーバーなので、今日はもう食べない」など、食事への意識及び行動の変化が見られた。
	課題の抽出	4	・間食からのエネルギー摂取量が多い。
個人情報管理		4	・計画通り実施できた。

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

*1〔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	g	mg	mg	mg	μg RAE	mg	mg	mg	g	g
① 栄養補給 計画	1933	92.2	1.8	73	241	1329	252	17.4	523	1.07	1.14	63	18.3	12.4
② 再アセス メント	2203	88.4	1.8	85.6	280	1417	207	13.6	503	0.97	1.03	155	18.9	10.9
①－②	－270	3.8	0	－12.6	－39	－88	45	3.8	20	0.1	0.11	－92	－0.6	1.5

栄養補給計画に対してのエネルギー摂取量増加分約 270kcal のうち、約 90kcal は間食からのエネルギー摂取量である。これは行動計画②の達成率の低さが関係していると考えられる。

Ⅱ 栄養教諭の配置環境

調理場方式：単独調理場

食数：300 食

栄養教諭数：1 人

兼務校：なし