令和７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

令和７年度　文部科学省委託事業

株式会社 リベルタス・コンサルティング

目　次

1. 事業の概要 7

1－1 事業の目的 7

1－2 想定される個別的な相談指導 7

2. 実践事例一覧 8

3. 事例に対して事業企画委員からのコメント 10

1.　事業の概要

1－1　事業の目的

近年、食を取り巻く社会環境の変化や生活習慣の多様化に伴い、偏食や朝食欠食、肥満や過度の痩せ、食物アレルギーなど、児童生徒の食に関する健康課題は複雑・多様化している。このような状況を踏まえ、児童生徒が食に関する正しい知識と適切な判断力を身に付け、望ましい食習慣を実践できるよう取組の充実を図ることは何より大切である。

これらの様々な健康課題に対処するには、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有する栄養教諭が中心となって個別的な相談指導に取り組んでいく必要があるものの、その取組の実態は、栄養教諭の資質・能力や個別的な相談指導の重要性に対する認識の違いによってまちまちである。

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。

本事業は、地域の実情に応じ、様々な健康課題に柔軟に対応するための栄養教諭の個別的な相談指導力の一層の向上を図ることを目的とする。

本書では、令和7年度に実践した先進事例 18 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組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	4年／男子	肥満の改善	小学校4年生脂質代謝異常傾向の高度肥満男子児童に対する個別的な相談指導
2	小学校	5年／男子	肥満の改善	毎食の牛乳多飲及び間食量が多い小学校5年生高度肥満男子児童に対する個別的な相談指導
3	小学校	5年／男子	肥満の改善	小学校5年生中等度肥満男子児童に対する日々の良好な関係構築をベースとした個別的な相談指導
4	小学校	6年／男子	肥満の改善	主食の摂取量が多い小学校6年生高度肥満男児に対する個別的な相談指導
5	小学校	6年／男子	肥満の改善	膝の手術による運動制限下における小学校6年生高度肥満男子児童に対する個別的な相談指導
6	小学校	6年／男子	肥満の改善	小学校6年生軽度肥満男子児童に対する食事バランスガイドを活用した個別的な相談指導
7	中学校	2年／男子	肥満の改善	肥満度の上昇が止まらない中学校2年生高度肥満男子生徒への個別的な相談指導
8	中学校	3年／男子	肥満の改善	中学校3年生中等度肥満・便秘傾向男子生徒に対する個別的な相談指導
9	特別支援学校中学部	2年／男子	肥満の改善	急激に体重増加している特別支援学校中学部2年生肥満男子生徒に対する個別的な相談指導
10	特別支援学校中学部	3年／女子	肥満の改善	中等度肥満及び極度の便秘の改善を目的とした女子生徒への個別的な相談指導
11	特別支援学校中学部	3年／男子	肥満の改善	肥満外来に通院している特別支援学校中学部3年生高度肥満男子生徒に対する個別的な相談指導
12	小学校	5年／男子	やせの改善	腹痛を伴う高度やせの特別支援学級在籍小学校5年生男子児童に対する個別的な相談指導
13	小学校	5年／男子	やせの改善	食べ飽き傾向のある小学校5年生やせ男子児童に対する個別的な相談指導

No	校種	学年／性別	課題	取組タイトル
14	中学校	1年／女子	やせの改善	利用可能エネルギー不足による進行性のやせの中学校1年生女子生徒に対する個別的な相談指導
15	小学校	3年／女子	アレルギー、 やせの改善	乳・木の実アレルギーをもつ小学校3年生やせ女子児童に対する個別的な相談指導
16	特別支援学校 小学部	6年／女子	偏食とやせの改善	偏食傾向がある少食の特別支援学校小学部6年生やせ女子児童に対する個別的な相談指導
17	中学校	3年／男子	発育遅延	発育遅延の可能性のある中学校3年生男子生徒に対する個別的な相談指導

3. 事例に対して事業企画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 4年／男子 「肥満の改善」	本事例の栄養補給計画では、米飯の制限だけでなく、野菜のおかずや汁物の追加、給食おかわりの具体的ルール提示など、児童の満足度に配慮したことで、無理のない継続に繋がった。モニタリングで新たな「外食」について課題が見つかった際に、栄養教育内容を見直し「外食日記」「外食マップ」を導入し、指導内容を柔軟に見直したことが、親子双方の意識変容を促し、体重維持に大きな効果をもたらした。 個人目標を達成した一方、保護者の就労状況から再評価のための血液検査が実施できず、医学的な改善確認に至らなかったことは、今後の課題である。
2	小学校 5年／男子 「肥満の改善」	アセスメントの食事調査では、提出された結果の正確性を確認するため聞き取りを行い、その結果を踏まえて食事調査の結果を算出している点は参考となる。 行動計画では学童保育がある日とない日を分けて考えることで生活実態にあった立案ができていた。また、行動計画の案を三つ立案し、児童の気持ちを確認して決定した点も良かった。 行動計画の実施率が高かったが個人目標が達成できなかったため、行動計画以外の食事内容について課題があると考えられる。次回の計画に向けて、再アセスメントや指導中に得られた情報をもとにより実態と課題にあった行動計画が立案できるとよい。
3	小学校 5年／男子 「肥満の改善」	アセスメントの食事調査では、給食の摂取量が日によって違う点を踏まえ、喫食状況を確認し、食事調査の結果に反映させた点が良かった。食事調査は日常的な摂取量を把握することを目的として行っているため、聞き取りの結果と食事調査の内容に差異があった場合は本事例のように追加でアセスメントを行い、結果に反映させる必要がある。 モニタリングも丁寧にできており、行動計画の実施率も高い状況であることから実態にあった計画が立案できていたと考えられる。栄養

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）
		教育も知識の定着を評価している点が参考となる。 一方で、再アセスメント時の体重が目標体重よりも－2kg となった点はモニタリングで確認できており、対象児童の意向を考慮した結果であるが成長期の無理な減量は成長に支障をきたす可能性があるため、注意が必要である。 減量できているから良いというわけでなく、なぜ目標よりも減っているかを把握し、原因に応じて計画を見直し、栄養教育を行い、保護者や児童が正しい認識を持って取り組めるよう伴走する必要がある。
4	小学校 6年／男子 「肥満の改善」	本事例は、当初、アセスメントから指導開始までに期間が空いたことで、評価の正確性が損なわれる懸念が生じたが、指導直前に食事内容を再確認することで現状との乖離を防いだ点は高く評価できる。 また、児童と保護者への詳細なアセスメントに基づき、朝食のおかず追加や配膳量の視覚化など、具体的で継続可能な行動計画が立案されていた。特に、主食の量を適切に制限する一方で、満足感を損なわないよう５種類のおかずメニューを提案するなど、日常生活で実践しやすい内容となっており、専門性の高い支援として高く評価できる。 一方、大皿料理時の正確な喫食量把握や旅行等の非日常下での自己管理能力育成が今後の課題である。
5	小学校 6年／男子 「肥満の改善」	本事例は、当初の行動計画を実施しているにも関わらず、計画通りに体重が減少しないことから、行動計画の変更を余儀なくされた。その際、児童に負担をかけないよう、保護者にのみ新たな行動を追加するなど、指導の過程では工夫と気遣いが随所に見られたが、結果的に目標を達成できなかった点は残念であった。その要因として、膝のケガによる運動制限期間前、期間中のエネルギー消費量の検討が十分ではなく、その結果として個人目標の妥当性にも課題が生じたと考えられる。 一方、期間を通して児童の行動計画の実施率は高く、児童も保護者も高いモチベーションが維持できた点は評価できる。
6	小学校	本事例は、アセスメント結果より、「料理」レベルの評価やアプローチ

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）
	6年／男子 「肥満の改善」	が効果的であることを導きだし、アセスメントから全ての段階において『食事バランスガイド』を一貫して利用した点にオリジナリティーがあり、成果につながった。食事バランスガイドを児童及び保護者が理解し、活用できるよう、教育内容や教材にも優れた工夫がなされていた。 一方、本事例の対象児童は意欲が高く、設定した行動計画以外にも自ら食事制限を行う傾向があった。その変化はモニタリングによって把握できたものの、行動を適切な方向へ修正するまでに1か月を要した。今後は、個別的相談指導の対象となる段階において、すでに何らかのバイアスが生じている可能性をふまえ、児童が自ら当該行動を実践してしまうおそれについて、十分考慮しながら指導を行う必要がある。
7	中学校 2年／男子 「肥満の改善」	本事例は、肥満度 80%を超える高度肥満に該当することから、医療機関との連携を含めた支援体制の構築が重要であると考えられる。食事量の調整方法については、なお検討の余地があると思われる。 再アセスメントでエネルギー摂取量が 300kcal 以上減少しているにもかかわらず体重減少に至らなかったことから、エネルギー摂取量及び消費量のアセスメントの精度や行動計画以外のモニタリングのあり方についても課題があるように思われる。 また、計画外の間食等が抜け道となる様子もみられることから、食欲や満足度の客観的評価や、調理法の工夫、満腹感を得やすい汁物の活用などの提案も可能であったと思われる。さらに、保護者との連携、モチベーション維持のための工夫が加わると、より効果的であったと考えられる。
8	中学校 3年／男子 「肥満の改善」	本事例は、詳細なアセスメントに基づき肥満と便秘の共通要因（加糖飲料の多飲）を特定した点が、指導計画全体の論理的根拠として極めて優れていた。特に、実践中の体重増加という局面に際し、モニタリング頻度を迅速に毎日へと強化することで、主菜の過剰摂取という真の課題を明らかにした対応は高く評価できる。また、生徒の特性に配

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）
		慮した、クイズや現物提示などの視覚支援により、生徒の自発的な選択を促し、自己効力感の向上と行動変容を導いた点も参考にしたい点である。 一方、今後は保護者の協力状況を事前に見極めるとともに、協力が乏しいと判断した際には、生徒自身の行動変容を中心とした計画に即時修正する等の対応も考える必要がある。
9	特別支援学校 中学部2年／男子 「肥満の改善」	本実践は、生徒の行動が予測しがたい状況において、モニタリングがいかに重要な要素であることを示す事例である。行動計画の達成率は低く、むら食いの改善は定着には至らなかったものの、大食い動画を模倣する行動が再発することなく、家族とともに見守ることができた過程がうかがえる。生徒の好きな食材も、適量であれば食べることができることを伝えるアプローチが盛り込まれており、丁寧なサポートが行われている点については評価できる。
10	特別支援学校 中学部3年／女子 「肥満の改善」	本事例は、アセスメントにおいて対象生徒の特性や課題を的確に把握し、その結果が目標設定及び各種計画の立案に反映されていた点が重要である。特に、肥満や便秘の改善といった、課題に応じた具体的な目標を定め、それぞれの目標達成に向けた計画を立案していた点については、今後の実践において参考になるものと考えられる。 一方で、今回便秘の指導において、水分摂取不足が要因と仮定し、改善に向けた計画を立案されていたが、便秘の原因は様々であるため、便秘の改善＝水分補給と画一的に捉えることがないよう今後は注意しなければならない。アセスメントの結果から根拠をもって目標、各種計画を立案する必要がある。
11	特別支援学校 中学部3年／男子 「肥満の改善」	本事例は、増え続ける対象生徒の体重に対して、減量を目標に計画が立案されていたが、実践者の考察にもあるように、まずは体重の維持を目標として取り組むべきであったと考えられる。 この指導を通して判明した家庭の状況を教職員で共有したことにより、結果的に多職種が連携してチームで生徒を支援する体制が構築された。また、関係者が情報を共有し、連携したことで迅速な対応につながったと考えられる。アセスメントの難しさと、連携の重要性が伝

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）
		わる事例である。
12	小学校 5年／男子 「やせの改善」	本実践は、栄養教諭の細やかな経過観察によって、聞き出すことができた疾病について関係者で共有し、連携体制を構築して継続的な支援につなげることができた事例である。 栄養教諭が多職種の役割分担を整理・調整することで、児童が「学校の休み時間に補食を食べること」を医療と連携しながら実現につなげている。また、家庭での欠食を改善し、定着させることができた。 これらの取組により、減少し続けていた体重を増加傾向へ転換させることができた。栄養教諭の専門性を生かした事例である。
13	小学校 5年／男子 「やせの改善」	本事例は、行動計画において、継続性を最優先し、付加量に幅を持たせて児童が選択できる構成とした点、さらに食べ飽きや保護者の記入停滞に応じてフローチャートを用いて計画を柔軟に変更した点は適切であった。 工夫すべき点として、食事量と間食量のバランスや内容、食事や間食を準備する保護者の状況などを丁寧にアセスメントすれば、食事重量を増やさずにエネルギー量を確保する方法を検討できたと思われる。 これにより、食事摂取量の増加に消極的な児童の負担を軽減しつつ、保護者にとっても間食準備やチェックシート記入の負担を減らす計画立案が可能になると考えられる。
14	中学校 １年／女子 「やせの改善」	本事例は、アセスメントにおいて、食意識について質問項目を設け、点数化している点や食事調査を行う際、練習の有無によって活動量や生活リズムが違うことを把握し、それぞれ食事調査を実施している点が参考となる。 アセスメントの結果から様々な課題が浮き彫りとなったが、課題の重要性を整理し、まずはエネルギー摂取量を増やすことに注力した点や行動計画を60kcal=1点とし、点数で管理することで生徒にも保護者にもわかりやすかったと思われる。また、モニタリングでも振り返りしやすくなっている点が行動計画の実施率を高め、体重増加に繋がったと考えられる。

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）
		クラブチームの監督、スタッフと連携して取り組むに当たって、運動量やメニュー内容を把握した上で栄養補給計画、行動計画に反映できると、より実態にあった計画にすることができたと考えられる。
15	小学校 3年／女子 「アレルギー、やせの改善」	本事例は、食物アレルギー代替食を食べなかったり、隠したりする理由を聞き出せたことで、児童との距離が縮まり、本人が納得できる解決方法を選択できた点がよかった。学級担任と連携した指導や、家庭からの丁寧な聞き取りを踏まえた間食の活用により、摂取量の増加が見られた。 また、学校給食では本人が選択した代替食の摂取が習慣化した結果、体重増加につながるとともに、給食時間を明るい表情で過ごす様子が見られるようになった。児童の気持ちへの寄り添い、食事・生活習慣の改善、関係者と連携した対応などが充実した実践報告である。
16	特別支援学校 小学部6年／女子 「偏食とやせの改善」	本事例は、感覚過敏による偏食や少食の課題に対し、児童の理解度に合わせてスモールステップの計画が設定されていた。この指導をきっかけとした児童の変容と、栄養教諭の温かい見守りが伝わってくるなど、保護者とコミュニケーションを図りながら、全面的な協力を得て連携した対応が参考になる事例であったと考えられる。その結果として、日常の食事量が増加し、身長・体重の増加や嘔吐等の不調の改善につながった。また、家庭で体重測定を行うなどの生活行動習慣を定着させることにもつながったと思われる。 一方で、食べられる・食べられない・食べられるようになった食品・食材等について、多角的な数値等による客観的評価があればなお良かった。
17	中学校 3年／男子 「発育遅延」	本事例は、エネルギー不足による体重増加不良の改善を目的として相談指導を開始。その後、運動部引退に伴う運動量および消費エネルギーの減少に加え、食欲が回復したことによる食事量全体が増加。その結果、身長・体重ともに当初の想定を上回る結果となった事例であり、運動する中学生に対する個別的な相談指導の難しさが伝わる実践であったと考えられる。 この場合、行動計画以上の食事摂取を制限する必要はなかったも

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）
		のの、中学生の運動部活動による消費エネルギーや食欲への影響、さらに引退後の消費エネルギーの変化を考慮し、継続的なモニタリングと栄養計画の見直しを行うことが必要であったと考えられる。そうすることで、より適切な介入が可能となり、より良い実践になったと思われる。