【事例　３】

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

【小学校、5年、男子】

毎日のコミュニケーションで児童のやる気を維持

間食と給食のおかわり量をコントロールすることで肥満度が減少

■要旨

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%以上で昨年度より肥満度が 10%以上増加した児童
2. 目的・個別的な相談指導実施期間
目的：肥満の改善 期間：2か月
3. アセスメント（計画前の現状把握と課題の抽出）
・ 身長 137.5cm　体重 45.6kg　肥満度 38.4% ・ 間食で1日平均 298kcal 摂取している。（平日平均 222kcal・休日 451kcal） ・ 給食でおかわりをする（おかわりをすることによるエネルギー摂取量が 400kcal/週） ・ 排便は 5.5 回/週。便性状はやや硬め。
4. 個人目標
・2か月後の身長を 138.2cm と仮定し、目標を体重維持（体重 45.6kg）、肥満度 36.3%とした。
5. 相談指導計画
・ 栄養補給計画 間食からの摂取エネルギーを-90kcal/日、給食のおかわりをやめることで-60kcal/日、合計-150kcal/日に設定し、その他の栄養素はアセスメント時の値をもとに設定した。 ・ 行動計画 児童は、間食を学童保育施設に通う日は 100kcal まで、通わない日は 200kcal までになるように選ぶ。給食でおかわりをしない。排便状況改善のため、朝と帰宅時、コップ1杯のお茶か水を飲む。保護者は、児童が選んだ間食を確認、水分摂取の声掛けをする。
6. 実施・モニタリング
・ チャレンジカードを用いて、行動計画の実施を確認した。
7. 再アセスメント（実施後の現状把握と課題の抽出）
・ 身長 137.9cm　体重 43.5kg　肥満度 30.8%（目標より肥満度の減少が進行） 食事調査、聞き取りにより、以下のことがわかった。 ① 間食は1日 200kcal 以下になるように食べている。（平日 127kcal・休日 180kcal）。 ② 給食のおかわりは、取組期間中、一度もしていない。 ③ 排便は6.2 回/週で便性状は、以前よりなめらかな普通便になった。
8. 個人評価
・ 身長は仮定より-0.3cm、体重は目標の-2.1kg、肥満度-5.5%で目標より減量した。 ・ 間食はエネルギー量を確認して食べることが習慣化した。 ・ 給食のおかわりはしなくなった。 ・ 排便回数が実施前と比較して増加し、「体調がよくなったと感じる」との自己評価が得られた。

1. 対象者の抽出・決定

(1)スクリーニング

①スクリーニング条件

4月の身体測定結果から、肥満度 30%以上かつ肥満度が昨年度から 10%以上増加した児童

②スクリーニング結果

・ 4月の身体測定結果から、肥満度 30%以上の児童(8 名/132 名)
・ 4月の身体測定結果から、肥満度が昨年度から 10%以上増加した児童(3名/8名)
・ 課題改善の意欲がある児童(1名/3名)を対象者とした。

2. 目的・個別的な相談指導実施期間

(1)目的

肥満の改善

(2)個別的な相談指導実施期間とスケジュール(予定含む)

期間:2か月

スケジュール:

日	準備期間										実施期間 2 か月		評価期間	
内容	スクリーニング	対象者決定	面談	アセスメント	追加アセスメント	個人目標決定	栄養補給計画決定	保護者承諾(電話)	行動計画決定	栄養教育計画・連携計画等決定	実施・モニタリング	再アセスメント	個人評価	面談

(3)対象者

中等度肥満小学校5年男子児童

3. アセスメント(計画前の現状把握と課題の抽出)

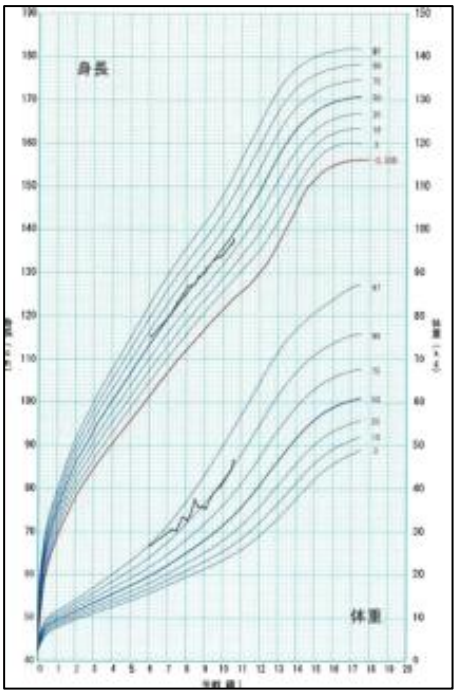
(1)体格等

・アセスメント時 ： 身長 137.5cm　体重 45.6kg　肥満度 38.4%

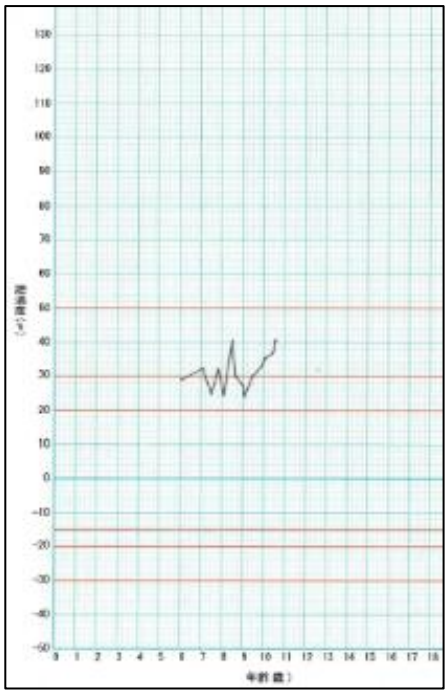
・身長・体重の経過及び現状

測定日	2021.4	2022.4	2023.4	2024.4	2025.4	2025.9.2	2025.10.1	2025.10.16
月齢	6歳0か月	7歳0か月	8歳0か月	9歳0か月	10歳0か月	10歳5か月	10歳6か月	10歳6か月
学年	1	2	3	4	5	5	5	5
身長(cm)	115.3	120.0	126.8	130.9	134.8	136.8	137.5	137.5
体重(kg)	26.8	30.0	32.7	35.4	41.8	44.6	46.5	45.6
肥満度(%)	29.0	32.3	24.5	24.0	35.2	37.6	41.2	38.4

成長曲線



肥満度曲線



現状

・ 小学校1年生の時から、軽度肥満と中等度肥満の範囲で増減を繰り返している。

・ 9月の1か月間で 1.9kg 体重が増加し、肥満度は 37.6%から 41.2%になった。

・ 今は体重と肥満度が増加傾向。身長の成長スパートにはまだ達していないと考えられる。

課題

・ 小学校1年生の時から、軽度肥満と中等度肥満の範囲で増減を繰り返している。

・ 9月の1か月間で 1.9kg 体重が増加し、肥満度は 37.6%から 41.2%になった。

(2)生活習慣等

① 体調

現状

【本人から聞き取り】

・ 調子の悪いところはなく、元気。
・ 体重が増えていることが気になっている。
・ 排便は3日に2日あり。1週間に2日ほど出ない日がある。

【保護者から聞き取り】

・ 特に具合が悪いところはない。
・ 身長が伸びれば問題ないと思ってはいるが、本人は体重が増えていることを気にしている。
・ 朝、トイレに行くが、排便は不規則。1日に何回も出ることもあるし、何日も出ないこともある。

【排便チェック】

・ 聞き取り後に、栄養教諭から保護者に依頼し、チェックシートを用いて 1 週間の排便チェックを実施。排便があったかどうか、排便の時間、便の形状を確認。排便は 6/7 日、便性は、硬めの日が3/6日の結果であった。
・ 排便は※5.5 回/週で便性状はやや硬め。

課題

・ 排便は※5.5 回/週で便性状はやや硬め。

②生活・運動

現状

【本人・保護者から聞き取り】

・ 平日の就寝時間は 21 時 30 分～45 分。起床時間は6時 20 分頃。
・ タブレット端末でゲームや動画を見る時間が、平日4時間、休日8時間。
  見ているときは寝転がっていることが多い。
・ 週2回、相撲を習っている。相撲のために体重を増やそうとはしていない。
・ 9月からは週1回水泳を習っている。
・ 登下校は徒歩 10 分程度。

課題

・ タブレット端末でゲームや動画を見る時間が、平日4時間、休日8時間。

③食事・食生活

現 状

【本人・保護者から聞き取り】

・ 朝食は毎日食べる。
・ 朝食は主食のみのことが多い。父母は朝食を食べないので一人で食べる。
・ 肉類が大好きで、生野菜・大豆・納豆が苦手。
・ 夕食は大皿で提供することが多い。
・ 米飯は家ではあまり食べないが、丼ぶり・カレーの時は食べる。
・ 週2回の相撲の練習がある日はご飯物を食べることが多い。
・ 間食は毎日食べる。自由に食べられるところに置いてあり、時間を決めずに食べている。
・ 夕食後の間食はアイスクリーム類を食べることが多い。
・ 家での飲み物はお茶。外出した時は清涼飲料水を飲む。
・ 給食は、好きなものだとおかわりをする。
・ 9月は毎週末、お祭りがあり、お菓子、清涼飲料水をとることが多かった。 いつもの2倍くらい食べていたと思う。

【栄養教諭の給食時間の観察】

・ 苦手な大豆が出た日以外は、ほとんど残さず食べている。
・ 給食のおかわりは積極的にしている。

課 題

・ 朝食は主食のみのことが多い。父母は朝食を食べないので一人で食べる。
・ 間食は毎日食べる。自由に食べられるところに置いてあり、時間を決めずに食べている。
・ 夕食後の間食はアイスクリーム類を食べることが多い。
・ 給食のおかわりは積極的にしている。

(3)食事調査

調査方法

〔食事調査〕

方法

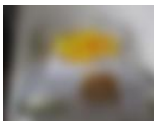
・ 平日2日、休日1日の計3日間、食事記録及び食事写真の確認と聞き取りを行った。
・ 栄養教諭から保護者に食事記録を依頼した。記録の記入例を提示し、主食の重量については計量も依頼、食事写真は、学校の貸出用デジタルカメラと大きさの目安となるものさしを貸与し、撮影を依頼した。
・ 提出された食事記録と食事写真は栄養教諭が回収し、不明点は電話にて保護者へ確認した。

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「日本食品標準成分表(八訂)」をもとに算出した。

(4)食事調査結果

①1日目(平日)

朝食	給食	間食	夕食	間食
		写真なし	 	
米飯　100g さばのみそ煮　1切 梨　4切れ	米飯 めぎすの南蛮風 担々麺 みかんゼリー 牛乳	梨 1/2 個	焼豚チャーハン 120g コーンスープ (粉末＋牛乳 150ml)	シュークリーム 1個

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D	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	364	7.9	0.2	11.1	58.2	46	31	1.2	19	2.6	0.14	0.17	3	2.5	0.9
給食	634	24.5	0.5	20.6	87.7	376	85	3.0	194	0.7	0.60	0.56	35	3.5	1.8
夕食	333	11.3	0.2	9.7	49.9	174	25	0.4	78	0.9	0.02	0.00	4	1.5	1.6
間食	250	3.9	0.1	16.4	22.0	2	5	0.0	0	0.0	0.17	0.29	3	0.9	0.2
合計	1,581	47.7	※1.0	57.8	217.8	598	146	4.6	291	4.2	0.93	1.02	45	8.4	4.5

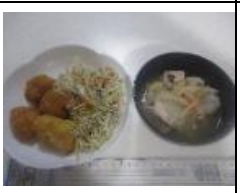
※標準体重1kg あたりのたんぱく質量:1.4g

食事調査についての聞き取り(1日目)

朝食 ： 味が濃いおかずだったのでご飯を多めに食べた。

夕食 ： 相撲の練習で気持ち悪くなったことがあり、夕食を少し減らしてみることになったので、この日はいつもより少なめである。相撲の途中で空腹感を感じることはなかった。

② 2日目(平日)

朝食	給食	間食	夕食	間食
		写真なし		写真なし
米飯　100g ツナマヨネーズ ココア (粉末＋牛乳 150ml)	胚芽バンズ(×2) えびカツ(×2) 野菜のソテー コーンポタージュ お米のムース 牛乳	(学童保育施設) チョコレート 菓子 パンケーキ	いかフライ　4個 野菜サラダ 40g 豚汁	冷菓 (スイカ味)

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D	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	317	9.8	0.2	8.9	50.4	168	22	0.1	57	0.5	0.08	0.24	2	1.6	0.5
給食	1,051	33.0	0.7	40.7	138.2	631	160	14.0	240	0.8	0.41	0.73	25	8.8	4.4
夕食	579	32.5	0.7	29.7	64.7	121	79	1.8	141	0.2	0.02	0.06	23	4.6	3.0
間食	194	3.7	0.1	7.5	28.3	22	3	0.1	10	0.0	0.26	0.15	0	0.5	0.2
合計	2,141	79.0	※1.7	86.8	281.6	942	264	16.0	448	1.5	0.77	1.18	50	15.5	8.1

※標準体重1kg あたりのたんぱく質量:2.4g

食事調査についての聞き取り(2日目)

給食 ： 欠席者がいて、他に希望者がいなかったためパンとえびカツを合わせておかわりした。
間食 ： 今はスイカ味の冷菓を食べている。
夕食 ： いかフライは母の手作り。カット野菜は好きではないが、出されたら食べている。
ご飯は好きではないので食べなかった。

③ 3日目(休日)

朝食	昼食	間食	夕食
—		写真なし	
—	お弁当 米飯 100g (半分残した) たくあん(全部残した) から揚げ3つ オムレツ スパゲッティ えびフライ マカロニサラダ ウインナー	アイスクリーム (ジェラート 抹茶・チョコ) コーン	カレーライス 米飯 100g カレー150g キャベツサラダ ごまドレッシング ウインナー 3本

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D	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
昼食	887	38.2	0.8	32.2	111.1	62	67	3.4	78	1.4	0.43	0.42	12	3.3	3.4
夕食	775	17.9	0.4	37.9	90.2	54	50	2.1	85	0.4	0.00	0.00	31	2.6	3.9
間食	451	8.3	0.2	16.6	55.7	0	0	0.0	0.0	0.0	0.41	0.15	0.0	0.0	0.2
合計	2,113	64.4	※1.4	86.7	257.0	116	117	5.5	163	1.8	0.84	0.57	43	5.9	7.5

※標準体重1kg あたりのたんぱく質量:2.0g

食事調査についての聞き取り(3日目)

朝食 ： 相撲の試合のときは大きいお弁当がもらえるとわかっているので朝食は食べなかった。
試合は昼ごはんを食べた後 13:00 ごろから始まる。
ごはんはあまり好きではないけど、ふりかけがかかっていたので半分は食べた。

間食 ： 試合の後、ダブルコーンジェラートを食べた。

(その他)

・ 水分はあまりとっていない(学校には水筒を持ってきていない。学童でお茶1杯・家で1～2杯)。
・ 何日か前の朝、お茶を多く飲んだら普通便が出た。

給食のおかわりについて、追加の聞き取り

食事調査2日目に主食と主菜をおかわりしていたので、これが日常的なおかわりの量かを確認するために1週間のおかわり状況の聞き取りを行い、計算をした。

本人からの聞き取り

休んだ人がいたりして、おかわりがある時は、だいたいおかわりをする。牛乳が多い。

1週間のおかわり

○日(月) とり野菜なべ　少し	＋ 25kcal
△日(火) ピザトースト半分　ウインナー1 本	＋249kcal
◇日(木) 牛乳1本	＋126kcal
1週間　計	＋400kcal

表①聞き取りによるおかわり分の栄養価(平日5日分)

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 D	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/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
400	19.2	0.4	19.2	56.8	327	48	0.8	115	0.6	0.20	0.40	6	1.7	1.8

表②聞き取りによるおかわり分の栄養価(上記の平均1日分)

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 D	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/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
80	3.8	0.1	3.8	11.4	65	10	0.2	23	0.1	0.04	0.08	1	0.3	0.4

④食事調査結果　まとめ

平日2日間の平均および休日の栄養素等摂取量

2日目食事調査のおかわりは日常のおかわりよりも多いと推測し、その分の栄養価を差し引いた、2 日目給食おかわりなしの場合の栄養素等摂取量(表③)を算出した。

表③と平日1日目の栄養素摂取量を合わせて、2 日目のおかわりをなしとした場合の平日の栄養素等摂取量の平均値を算出した。(表④)

聞き取りによってわかった給食のおかわり量を日常的なおかわり量と考え、平日平均栄養素摂取量と休日の栄養素摂取量に聞き取りによるおかわり分の栄養価平均１日分（表②）を加算して、栄養価の平均値を算出した。

表③　２日目 給食おかわりなしの場合の栄養素等摂取量

	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D	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	317	9.8	0.2	8.9	50.4	168	22	0.1	57	0.5	0.08	0.24	2	1.6	0.5
給食	814	25.8	0.7	36.2	96.4	588	143	13.5	240	0.8	0.41	0.63	24	7.0	3.6
夕食	579	32.5	0.7	29.7	64.7	121	79	1.8	141	0.2	0.02	0.06	23	4.6	3.0
間食	194	3.7	0.1	7.5	28.3	22	3	0.1	10	0.0	0.26	0.15	0	0.5	0.2
合計	1,904	71.8	1.7	82.3	239.8	899	247	15.5	448	1.5	0.77	1.08	49	13.7	7.3

表④　２日目のおかわりをなしとした場合の平日の栄養素等摂取量の平均値

	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D	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
平日①	1,581	47.7	1.0	57.8	217.8	598	146	4.6	291	4.2	0.93	1.02	45	8.4	4.5
平日②	1,904	71.8	1.7	82.3	239.8	899	247	15.5	448	1.5	0.77	1.08	49	13.7	7.3
平均	1,742	59.7	1.4	70.1	228.8	748	196	10.1	369	2.9	0.85	1.10	47	11.1	5.9

〔平日2日間の平均〕 表④に表②を加算

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D	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g/kgWt	g	g	Mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
1,822	63.5	1.5	73.9	240.2	813	206	10.3	392	3.0	0.89	1.18	48	11.4	6.3

※標準体重1kg あたりのたんぱく質量：1.9g

〔休日1日〕 休日の食事調査による栄養素等摂取量に表②を加算

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D	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
kcal	g	g/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
2,113	64.4	1.4	86.7	257.0	116	117	5.5	163	1.8	0.84	0.57	43	5.9	7.5

※標準体重1kg あたりのたんぱく質量：2.0g

〔平日2日間・休日1日　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D	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/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
1,967	64.0	1.5	80.3	248.6	465	162	7.9	474	2.4	0.87	0.88	46	8.7	6.9

※標準体重1kg あたりのたんぱく質量:1.9g

現状

- 給食でおかわりをする(おかわりをすることによるエネルギー摂取量が 400kcal/週)。
- 夕食の米飯の量が 100～120g、主食を食べない日は1日/3日。
- 間食は量を決めずに毎日食べている。
- 間食で1日平均 298kcal(平日平均 222kcal・休日 451kcal)摂取している。
- 間食の摂取量は平日と休日で差があり、休日のほうが摂取量は多い。
- 学童保育施設に週3回通っており、100kcal/日程度の間食が出る。

課題

- 給食でおかわりをする(おかわりをすることによるエネルギー摂取量が 400kcal/週)。
- 間食は量を決めずに食べている。
- 間食で1日平均 298kcal(平日平均 222kcal・休日 451kcal)摂取している。
- 間食の摂取量は平日と休日で差があり、休日のほうが摂取量は多い。

(5)アセスメントから抽出した課題

図1の「課題の改善可能性と重要度マトリクス」を用い、アセスメントから抽出した課題を整理した。網掛けの項目は、今回の個別的な相談指導で改善対象とする課題である。

① 間食で 1 日平均 298kcal。
(平日平均 222kcal・休日 451kcal)摂取している。
② 夕食後に間食を食べる習慣がある。
③ 給食でおかわりをする。
(おかわりをすることによるエネルギー摂取量が 400kcal/週)
④ 排便は5～6回/週で便性状はやや硬め。
⑤ タブレット端末の使用時間が平日4時間・休日8時間。
⑥ 朝食は主食のみ。

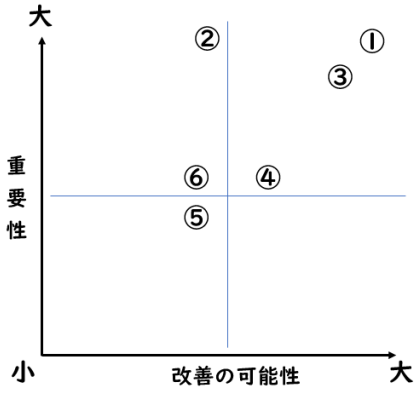


図1:課題の改善可能性と重要度マトリクス

※課題②は重要性が高いが、夕食を食べた後に好きな間食を食べることが本人の楽しみになっており、夕食後の間食をやめることは難しいと考え、改善対象としなかった。

4. 個人目標

(1)目標

【目　　標】体重維持(身長 138.2cm　体重 45.6kg　肥満度 36.3%)
【実施期間】2か月

(2)個人目標設定根拠(実施期間終了時の身長・体重の予測値を算出したうえで根拠を明確にする)

時期	5年生			12月(仮定)			
	アセスメント時			指導なし	指導あり		
	4月	7月	10月16日	(2か月後)	体重維持	体重-0.5kg	体重-1kg
身長(cm)	134.8	136.5	137.5		138.2		
体重(kg)	41.8	44.0	45.6	46.6	45.6	45.1	44.6
肥満度(%)	35.2	36.7	38.4	39.2	36.3	34.8	33.3

4月～10月の6か月間で　身長は 2.7cm 伸び、体重は 3.8kg 増加しているので、身長は1か月で＋0.4cm、体重は＋0.6kg と仮定して2か月後の身長・体重を予測した。

9月の1か月間で体重が 1.9kg、肥満度が 3.6%増加したので、体重減少を目標にすることも考えたが、短期間の取組で体重を減らすことは本人の負担が大きいと考え、目標を体重維持とした。

5. 相談指導計画

(1)栄養補給計画

①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D	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
アセスメント	1,967	64.0	1.5	80.3	248.6	465	162	7.9	474	2.4	0.87	0.88	46	8.7	6.9
間食	-90	-1.3		-2.8	-12.7										-0.1
給食	-60	-2.7		-2.7	-8.1	-47	-7	-0.1	-16	-0.1	-0.02	-0.08	-1	-0.2	-0.3
お茶	0														
栄養補給計画	1,820	60.0	1.5	75.0	228.0	420	155	8.0	460	2.0	0.85	0.80	45	8.5	6.5

②設定根拠

【エネルギー】

・ 指導なしの場合、2か月後は身長 138.2cm、体重 46.6kg と仮定した。
・ 現在の体重 45.6kg を維持するため、46.6kg-45.6kg＝1kg 減らすことが必要であると考えた。
・ 以上のことから 7,200kcal×1.0kg/50 日＝144kcal≒150kcal
エネルギー摂取量を 150kcal/日減らす計画とした。

【栄養素】

・ たんぱく質、脂質、炭水化物は、日常的に摂取している間食と給食のおかわりに含まれている分を考慮し設定した。
・ その他、栄養素は給食のおかわり分を考慮し設定した。

③実現のための方法案

①	家で食べる間食は 200kcal/日にする（-90kcal/日）	合計 -150kcal
②	給食のおかわりを減らす（-60kcal/日）	
③	水分摂取量を増やす　（＋300ml/日）	

①のエネルギー減量根拠

平日は間食を平均 222kcal/日、休日は 451kcal/日を摂取しており、平日と休日で差が大きいことから平日と休日を分けて検討。家で食べる間食のエネルギー量を 200kcal/日とすることで平日は-22kcal/日、休日は-251kcal/日、週平均1日あたり、-87kcal ≒ -90kcal/日とした。

②のエネルギー減量根拠

おかわりによるエネルギー増加は　＋400kcal/週なので、-400kcal ÷ 1日 ≒ -60kcal/日とした。

③の水分摂取量

エネルギー収支には関わらないが、排便が不規則であることの一因として水分摂取量が少ないことが考えられる。本人の聞き取りからは1日の水分摂取量は約 500ml（学童保育施設でお茶1杯、家でお茶1～2杯）の現状から、急激に水分摂取を増やすことは難しいと考え、習慣をつけるために朝1杯、帰宅時に1杯、計コップ2杯分（300ml）の水分摂取を増やすことを項目に加えた。

(2)行動計画

児童	①	家で食べる間食は、学童保育施設に行く日は 100kcal まで、 学童保育施設に行かない日は 200kcal までになるように選ぶ
	②	給食でおかわりしない
	③	朝と帰宅時、コップ1杯のお茶か水を飲む
保護者	①	選んだ間食を確認する
	②	水分摂取の声かけをする

(3)栄養教育計画

	対象	時期	課題	内容	使用媒体	指導者	場所
個人指導	児童	10 月 1回	①② ③	・チャレンジ目標、行動計画 ・栄養成分表示の見方 ・よく食べる間食のエネルギー量	・チャレンジカード ・間食のエネルギー表	栄養教諭	相談室
	児童	11 月 1回	①	・間食の選び方 ・間食を食べる時間 ・実施状況確認	・パワーポイント資料 ・確認テスト		
		11 月 1回	②	・成長期の適切な食事量 ・実施状況確認			
		12 月 1回	③	・お腹の調子を整える食生活 ・実施状況確認			
集団指導	学級 児童	12 月 1回	②	食事の役割と栄養バランスを考えよう	五大栄養素のはたらき	家庭科担当教諭 栄養教諭	教室

(4)連携計画(体制・計画)

〔連携計画〕

担当	内容	頻度
栄養教諭	栄養教育	月2回（20 分程度/回）
	チャレンジカードの確認	毎日
	給食の喫食状況の確認	毎日
	保護者への計画の実行状況や対象者の様子などの情報共有(手紙・電話)	月1回
養護教諭	身長、体重の測定	週1回
	成長曲線・肥満度の算出	週1回
	チャレンジカードの確認	栄養教諭不在時
保護者	家庭での間食の確認・水分摂取の声かけ	毎日
	チャレンジカードの確認・記入	毎日

(5)個人情報の管理・倫理的配慮

【個人情報の管理】

・個人名を明記せずに資料を作成する。

・個人データはパスワードをかけて保管する。

【倫理的配慮】

・スクリーニング後、保護者から個別指導を行うこと、食事写真の使用等について同意を得た。

6. 実施・モニタリング

(1)指導内容

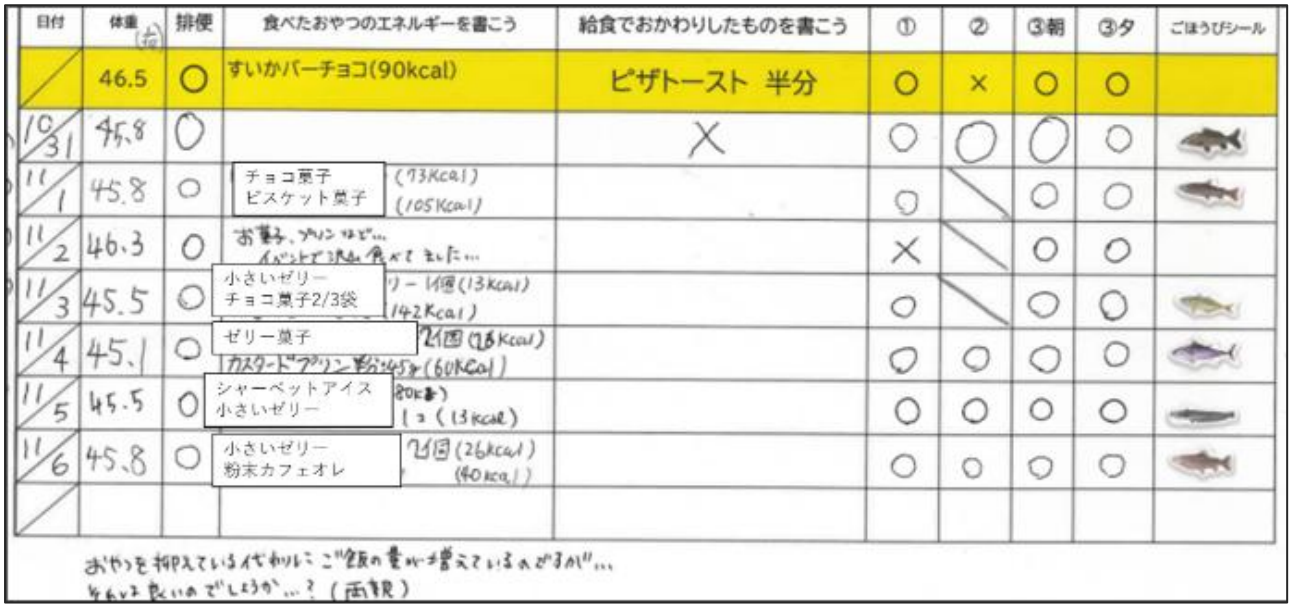
【身体測定】

・養護教諭：保健室で身長、体重の測定を週1回実施する。

・対象児童：毎日、家で体重を測定し、チャレンジカードに記入する。

【チャレンジカード】

チャレンジカードを用いて行動計画の実施状況を確認した。



日付	体重(kg)	排便	食べたおやつのエネルギーを書こう	給食でおかわりしたものを書こう	①	②	③朝	③夕	ごほうびシール
	46.5	○	すいかバーチョコ(90kcal)	ピザトースト 半分	○	×	○	○	
10/31	45.8	○		×	○	○	○	○	
11/1	45.8	○	チョコ菓子 (73Kcal) ビスケット菓子 (105Kcal)		○		○	○	
11/2	46.3	○	お菓子、ケーキなど… イベントだから食べてました…		×		○	○	
11/3	45.5	○	小さいゼリー チョコ菓子2/3袋	リー1個(13kcal) (142Kcal)	○		○	○	
11/4	45.1	○	ゼリー菓子	1個(78Kcal) カスタードプリン半分(60KCal)	○	○	○	○	
11/5	45.5	○	シャーベットアイス 小さいゼリー	20にまい 1コ(13kcal)	○	○	○	○	
11/6	45.8	○	小さいゼリー 粉末カフェオレ	1個(26kcal) (40kcal)	○	○	○	○	

おやつを抑えているイメージがありこ"飯の量が増えているのだろか"… もっと良いのでしょうか…？（両親）

図2：児童が記入したチャレンジカード（10 月 31 日～11 月6日分）

対象児童

・ 家庭での毎日の体重測定および記録。

・ 排便の有無の記録。（あり：○、なし：×）

・ 間食の内容およびエネルギー摂取量の記録。（不明な場合は栄養教諭へ確認）

・ 給食におけるおかわり内容の記録。

・ チャレンジ目標（①・②・③〈朝〉・③〈夕〉）の達成状況の記録。（達成：○、未達成：×）

・ 毎朝の記録用紙の提出。（栄養教諭不在時は養護教諭へ提出）

保護者

・ 毎日、児童が記入しているのを確認。気になることはコメントを書く。

【栄養教育】

・ 栄養教諭が週1回、個別指導を実施。

・ 実施時間は、昼休みまたは学童保育施設利用時間内とし、1回 10 分程度で実施。

（計画では、1回 20 分程度を月2回であったが、15 分以上では集中力の持続が困難であったため、1回あたりの時間を 10 分以内とし、その分実施回数を増やす計画へ変更。）

・ 指導内容は「間食」、「おなかの調子を整える食生活」、「適切な食事量」で、指導資料はチャレンジカードのファイルに綴じ、家庭でも共有するよう本人に伝達。

＜間食についての指導内容＞

・ 間食の摂り過ぎを防ぐため、食品表示でエネルギー量を確認してから選択することを指導。
・ あらかじめ食べる量を決めてから摂取することを指導。
・ エネルギー量が高い場合は、一度に食べきらず、家族で分ける、または残して別の日に食べる方法を提案。
・ ビタミン、食物繊維、カルシウムを補うことができる間食の具体例を紹介。



図3パワーポイント資料（よく食べている間食とエネルギー量・おやつの食べ方）

＜適切な食事量についての指導内容＞

・ 給食は1日に必要な栄養量の約3分の1を満たす食事であることを説明し、朝・昼・夕の3食を給食と同程度の内容で整えることが理想であること。
・ 同じエネルギー量であっても、菓子類は砂糖や油脂から作られたものが多く、ビタミンやミネラルなどが不足しがちになりやすい。食事は、必要な栄養素を摂取できることを説明。
・ 指導媒体に「まんぷくメーター」（図4）を使用。満腹度を可視化し、食事の満足度および満腹度の振り返りに活用した。

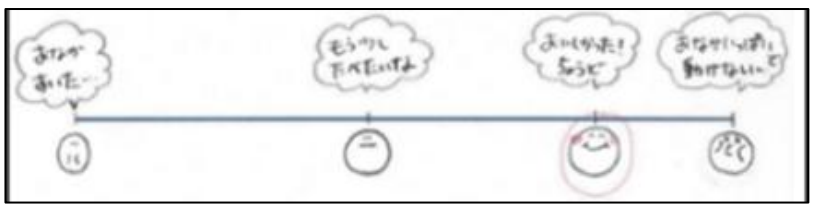


図4：まんぷくメーター

＜おなかの調子を整える食生活についての指導内容＞

・ 理想的な排便は、毎日バナナ状の便がみられる状態であることを説明した。
・ あわせて、排便が不規則な場合には、生活リズムを整えること、適度な運動を行うこと、十分な水分および食物繊維を摂取することが重要であることを指導した。

(2)モニタリング

【身体測定】学校での身体測定は週1回行い、本人が測ってほしいという日も測定した。

測定日	身長(cm)	体重(kg)	肥満度(%)
11 月　4日	137.5	44.8	36.0
11 月　7日	137.5	45.5	38.1
11 月 12 日	137.5	45.1	36.9
11 月 13 日	137.5	44.9	36.3
11 月 18 日	137.5	44.4	34.8
11 月 20 日	137.5	44.7	35.7
11 月 25 日	137.5	44.5	35.1
12 月　1日	137.5	44.2	34.2
12 月 10 日	137.7	43.9	32.7
12 月 19 日	137.9	43.5	30.8

【本人からの聞き取り・栄養教諭の見取り】

チャレンジカードを毎日提出しに来てくれるので、内容に合わせて聞き取りや指導を行い、内容を記録した。本人は毎日、「今日はお話ないの？」と指導に対して積極的な様子だった。

日	本人からの聞き取り	栄養教諭の見取り・声掛け
11/4	エネルギー量が低いおやつ(冷菓)を選んで買ってもらった。 大判焼きはエネルギーオーバーになるから我慢したけど、ハンバーガーを食べた。	シールをもらえるのでうれしそうだった。
11/5	夕食はコロッケと野菜、炊き込みご飯。炊き込みご飯はおかわりした。 好きなアイスクリーム類は 300kcal を超えてしまっている。	取組への関心意欲が高い様子。お菓子のエネルギー量にも興味を持っている。
11/7	昨日の夕食はちゃんこうどんを3杯おかわりした。 ごはんを食べすぎるのもよくないよね。朝食は給食より小さい茶碗で1杯(約 120g)と韓国のり。	食事の食べすぎを心配している様子だったので、適切な食事量について栄養指導を行った。

11/10	たい焼きを食べたいけれど、エネルギー量が高すぎて食べられない。半分でも超えちゃうから1/3にしようかな。 好きな大判焼き、たい焼きを食べたいけどエネルギー量が分からない。 あと 40 日間、なんとかがんばれそう。	エネルギー量が分からないものは似たものを参考にしたり、栄養教諭に聞いたりして、エネルギー量が高いものは家の人と半分にすることを提案した。
11/11	休みの日に、抹茶のおいしいドリンクが飲みたかったけれど、エネルギー量が高いと思って我慢した。	頑張りを褒めつつ、目標は体重維持なので無理しすぎないように伝えた。
11/12	今日は欠席が多いので給食がたくさん残っていたけど、おかわりしないで我慢したよ。	
11/13	近所のパン屋さんのチーズクリーム大判焼きが食べたいけどエネルギー量が分からない。 (エネルギー量がわかると)じゃあ半分だね！今日は学童(保育施設)に通う日だからだめか。	市販品と比較して計算し、200～250kcal であることを伝え、休みの日なら1つ食べてもよいと伝える。
11/14	一つ×がついているから今日はシールがもらえない。 昨日帰ってから、時間がなくて水分をとることができなかった。	正直にチェックしていることを褒めて励ました。
11/17	お腹が空いたので唐揚げを食べた。それは間食に入る？ (チャレンジシートの間食の欄には記入されていた。)	2個食べていたので、1個だったら目標のエネルギー量内に収まっていたことを栄養指導で伝えた。
11/18	最近お父さんがのど飴を買ってくれて、おなかがすいたら、それをなめて我慢している。 朝食は食べているけれど、水分をとることができなかった。もともと水を飲む習慣がなく、今は目標なのでがんばって飲むようにしている。	体重が減っていたのでうれしそうだった。 目標は体重維持なので、無理をしなくてよいことを伝えた。
11/20	久しぶりに全部〇だよと嬉しそうにファイルを持ってきた。 昨日体重がぐっと減っていたので、すもうをがんばったからかな。	体重が減っていることに喜んでいる様子が見られた。 体重が減らなくても問題ないから「無理せずに続けてね」と伝える。
12/1	あと何日？クリスマスはケーキを食べたいからそれまでには終わってほしい。 取組が終わってからも、たぶんがんばれそう。	取組終了予定の日を伝えると本人は、嬉しそうにしていた。
12/2	昨日、お母さんが「半分ならいい」と、たい焼きを食べさせられたから、×がついてしまった。	毎日の頑張りを褒め、たまに×になる日があっても大丈夫と励ます。

12/8		個人目標の肥満度が、計画より早く達成した。間食の目標を学童保育ありの日も200kcal にすることを提案したが、本人はそのままがんばりたいと譲らなかった。
12/10	今日の朝食はレーズンパンとバターパン。炭水化物だけだよ。クリームの入った好きなお菓子があってカロリー(エネルギー量)を調べたら 150kcal だったから学童保育施設に行かない日は食べられる。 今週末は祖父のお誕生会でごちそうやケーキを食べるのが楽しみ。	イベントでお菓子を目標より多く食べる日があっても、数日の間で減らし、週の平均200kcal 以内になるように考えていければいいことを伝えると「食べてもいいの」と嬉しそうだった。

【排便の状況】
チャレンジシートで毎日排便の有無を確認した。
50 日間で排便があったのは 44 回。（週で換算すると 6.2 回/週)。
聞き取りからは、便性は硬めからなめらかな普通便になってきている。
・11/11 排便はなめらか　昨日はコロコロだった。
・11/18 うんちはバナナ型が出ている。
・12/8　毎日バナナ型うんちが出ている。

【行動計画等の実施状況】

	課題	行動計画等	実施率
児童	①	家で食べる間食は、学童保育施設に行く日は100kcal まで、学童保育施設に行かない日は 200kcal までになるように選ぶ	92%(46/50)
	②	給食でおかわりをしない	100%(33/33)
	③ 朝	コップ1杯のお茶か水を飲む	94%(47/50)
	③ 帰宅時	コップ1杯のお茶か水を飲む	90%(45/50)
	他	体重を測る	100%(50/50)
	他	チャレンジカードを記入する	100%(50/50)
保護者	①	選んだ間食を確認する	100%(50/50)
	③	水分摂取の声掛けをする	100%(50/50)
	他	チャレンジカードを確認する	100%(50/50)

【確認テスト】

・確認テストで、児童の知識評価を行った(図5)。

・3つの課題について、それぞれ5問ずつの問題を解いて、解説した。

対象児童:「ふつうは 200kcal、学童のある日は 100kcal だね」
「前にお父さんと半分にして食べたよ」
など自分の最近の行動や生活を振り返りながら
問題を解いていた。



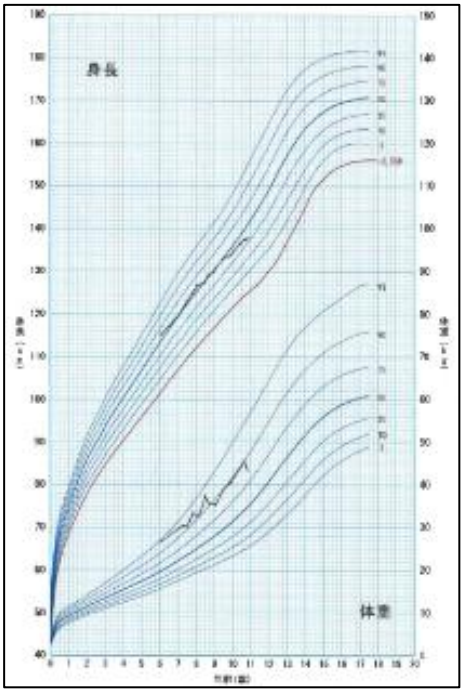
図5:おやつの確認テスト

7. 再アセスメント(実施後の現状把握と課題の抽出)

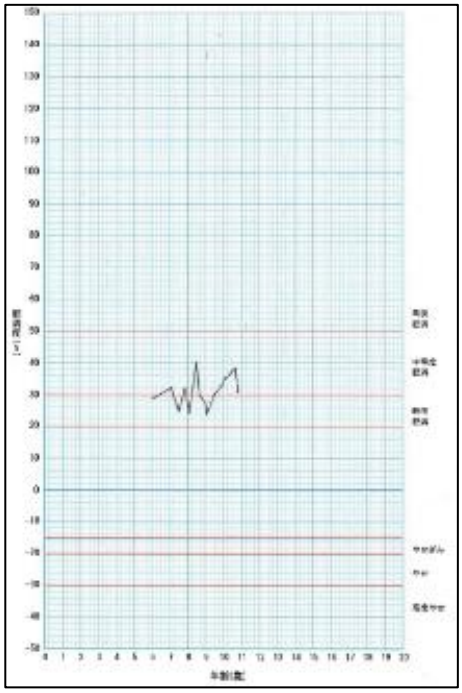
(1)体格

再アセスメント時 ： 身長 137.9cm 体重 43.5kg 肥満度 30.8%

成長曲線



肥満度曲線



現状

・ 中等度肥満である。

課題

・ 中等度肥満である。

（2）生活習慣等

①体調

現 状

【本人から聞き取り】

・ 体調はよく、元気。前よりは疲れにくくなった気がする。
・ 排便は毎日にはならなかったけど、前より増えた気がする。

【保護者から聞き取り】

・ 体調はよく、とても元気。
・ 取組前よりも、トイレから出てきて「うんち出た」ということが多くなった。

【実施期間中の排便状況】

・ 50 日間で排便があったのは 44 回。（週で換算すると 6.2 回/週）。
・ 毎日、排便はない。
・ 聞き取りから、便性は硬めから、なめらかな普通便になってきている。

課 題

・ 毎日、排便はない。

②生活・運動

現 状

【本人・保護者から聞き取り】

・ 習い事の相撲（週2回）、水泳（週1回）は続けている。
・ スクリーンタイムは平日4時間、休日8時間。
・ 平日の就寝時間は 21 時 30 分～45 分。起床時間は6時 20 分頃。

課 題

・ スクリーンタイムは平日4時間、休日8時間。

③食事・食生活

現 状

【本人からの聞き取り】

・ 朝食は毎日一人で食べる。主食のみが多い。
・ 肉が大好き　生野菜・大豆・納豆が苦手。
・ 給食の時間の食べる速さは、他の子よりは速いと思う。

・ ごはん(米飯)の量は変わらないが、夕食の食事量は少し増えたと思う。
・ 間食は 200kcal にならないようにしている。これからも続けていきたい。
・ 給食のおかわりなしでも満腹になるので、そのまま続けられそう。

【保護者からの聞き取り】
・ 朝食の内容、好き嫌いは変化なし。
・ 米飯は変わらずあまり食べないので、もっと食べた方がいいと思っている。
・ 間食は買うときに小さいものを選んだり、エネルギー量の分からないものはインターネットで調べたりして 200kcal 以内になるようにしている。
・ お茶や水はあまり好きではなく、エネルギーがない清涼飲料水を時々飲んでいる。

課題
・ 朝食は毎日一人で食べる。主食のみが多い。

(3)食事調査

①調査方法

〔食事調査〕

方法

・ 平日2日、休日1日の計3日間、食事記録及び食事写真の確認と聞き取りを行った。
・ 栄養教諭から保護者に食事記録を依頼した。記録の記入例を提示し、主食の重量については計量も依頼、食事写真は、学校の貸出用デジタルカメラと大きさの目安となるものさしを貸与し、撮影を依頼した。
・ 提出された食事記録と食事写真は栄養教諭が回収し、不明点は電話にて保護者へ確認した。

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「日本食品標準成分表(八訂)」をもとに算出した。

(4)食事調査結果

①1日目(平日)

朝食	給食	間食	夕食
		写真なし	
食パン　1枚 マーガリン ぶどうパン　2切 ミルクティー (粉末タイプ)	米飯 揚げぶりのカレーソース ひじきの彩り野菜あえ 五目スープ 牛乳	スポンジ菓子 (抹茶) 1個	とりそぼろご飯 (米飯 130g) 人参しりしり

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 D	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/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	404	10.5	0.2	11.9	64.1	11	8	0.2	1	0.0	0.03	0.02	0	1.9	1.4
給食	612	24.4	0.6	21.1	81.1	288	74	3.4	186	2.2	0.52	0.51	16	2.8	2.0
夕食	380	17.1	0.4	11.8	51.4	45	32	1.4	435	1.9	0.12	0.29	2	3.4	0.9
間食	166	4.7	0.1	4.9	25.8	27	5	0.5	78	1.2	0.04	0.11	0	0.4	0.1
合計	1,562	56.6	※1.3	49.7	222.3	370	119	5.5	700	5.3	0.71	0.93	18	8.5	4.4

※標準体重1kg あたりのたんぱく質量:1.7g

②2 日目(平日)

朝食	給食	間食	夕食	間食
		写真なし		写真なし
レーズン食パン 2枚 野菜ジュース 200ml	ごはん チキンチキンごぼう おじゃこと野菜のごまあえ 厚揚げのみそ汁 牛乳	(学童保育施設) チョコレート 菓子 5個入り	カルボナーラ (パスタ 110g) ハッシュドポテト3個 人参しりしり キャベツ	いちご飴 1個

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 D	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/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	406	10.2	0.2	3.4	83.4	19	0	0.0	32	0.0	0.00	0.00	121	0.4	1.4
給食	623	28.7	0.7	20.7	80.4	416	106	3.2	212	4.1	0.56	0.52	22	4.3	2.5
夕食	855	32.0	0.7	30.0	114.1	228	96	2.4	344	0.0	0.44	0.37	48	13.0	2.5
間食	88	1.0	0.0	5.0	9.7	0	0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
合計	1,972	71.8	1.6	59.1	287.7	663	202	5.6	588	4.1	1.00	0.89	191	17.7	6.4

※標準体重1kg あたりのたんぱく質量:2.2g

③3日目(休日)

朝食	間食	昼食	夕食	間食
	写真なし			写真なし
スープパスタカルボナーラ(インスタント)	スポンジ菓子(チョコ) 1/2 個 ミニゼリー 1個	チョコチップクリームパン 1個 たまごパン　1個	カレーうどん (うどん 160g)	飲むヨーグルト (Ca・VA 強化) 1個

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 D	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/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	150	4.7	0.1	4.0	23.0	0	0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	1.9
昼食	623	28.7	0.7	20.7	80.4	416	106	3.2	212	4.1	0.56	0.52	22	4.3	2.5
夕食	345	16.6	0.4	14.6	36.7	89	53	1.5	16	0.0	0.10	0.11	6	3.2	2.1
間食	180	6.5	0.1	2.4	33.0	687	18	0.2	30	6.0	0.06	0.24	0	0.7	0.1
合計	1,297	56.5	1.3	41.7	173.1	1,192	178	4.9	258	10.1	0.72	0.87	28	8.2	6.6

※標準体重1kg あたりのたんぱく質量:1.7g

④食事調査結果　まとめ

〔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D	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/kgwt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
1,767	64.2	1.5	54.4	255.0	517	160	5.5	644	4.7	0.86	0.91	104	13.1	5.4

※標準体重1kg あたりのたんぱく質量:1.9g

〔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D	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/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
1,297	56.5	1.3	41.7	173.1	1,192	178	4.9	258	10.1	0.72	0.87	28	8.2	6.6

※標準体重1kg あたりのたんぱく質量:1.7g

〔平日2日間・休日1日　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D	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/kgWt	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
1,610	61.6	1.5	50.2	227.7	742	166	5.3	515	6.5	0.81	0.90	79	11.5	5.8

※標準体重1kg あたりのたんぱく質量:1.8g

現 状

- 朝食は主食のみの日が2日、主食と野菜ジュースの日が1日。
- 給食のおかわりはしていない。
- 夕食の主食は、米飯(130g)が1回、麺が2回。
- 夕食のエネルギー摂取量は平均 526kcal。
- 間食は1日 200kcal 以下になるように食べている。
- (寒い季節になり)アイスクリーム類などの冷菓は食べていない。
- 夕食後には間食を食べていない。

課 題

- 朝食は主食のみの日が2日、主食と野菜ジュースの日が1日。

8. 個人評価

(1)アウトカム

評価：0

【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	個人目標との差 ①-②
身長（cm）	137.5	137.9	138.2	-0.3
体重（kg）	45.6	43.5	45.6	-2.1
肥満度（%）	38.4	30.8	36.3	-5.5

- 身長の伸びは目標値より-0.3cm であったが、体重維持の目標に対し、体重-2.1kg となり、目標より減量が進行したため、評価は0とした。
- 実施期間の途中、目標の体重維持が体重減少となった時点で、栄養教諭より、本人に間食についての行動計画①の学童保育施設に行く日は 100kcal までを 200kcal までに緩めることを提案した。
- しかし、本人から行動計画の内容を変えずにこのまま頑張りたいという、強い意思表示があったため、本人のモチベーション維持のためにも、計画変更は行わなかった。

(2)アウトプット

【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

■評価指標

項目	評価	内容
スクリーニング	3	・ 条件、時期、人数は適切だった。 ・ 生活習慣に課題のある児童を抽出し、対象者本人の意欲、保護者の協力体制を確認しておくことでスムーズに指導を進められた。

項目		評価	内容
アセスメント	現状把握	2	・アセスメントから実施までの期間が1か月以上経過すると、身長の伸びに伴い、栄養補給計画の修正を要した。アセスメントから実施までの期間が短くなるように計画する必要があった。 ・事前に生活習慣調査表を記入、提出してもらい、それをもとに聞き取りを行うことで、より詳細な情報が得られた。 ・食事調査は写真記録と、主食のみ計量を依頼したが、量の把握には限界があり、主食以外も可能な範囲で計量を併用する必要があった。 ・食事調査だけでは給食の習慣的なおかわり量を把握することが困難であり、追加の聞き取りを行うことで、より詳しい現状を把握することができた。
	課題の抽出	3	・アセスメントで食事や生活習慣に関する多くの課題を確認することはできたが、本人が実施可能で、肥満改善の評価ができる課題の抽出が難しかった。 ・「夕食後に間食を食べる習慣がある」も課題としては重要だが、対象児童の食生活の実態から、実施が難しいと考え、抽出課題としなかった。しかし、再アセスメントの調査では夕食後の間食がなかった。これが習慣化できるよう、支援を続けたい。
個人目標の設定		2	・本人の目標に対する頑張りは、指導者の予想以上であった。目標を体重維持としたが、1か月の短期間での身体状況の変化を見逃さず、体重減少を目標にすることも考えられた。
栄養補給計画 ※1		3	・実施日数を 90 日とすれば、80kcal/日と、本人にとって無理のない計画となるところ、今回は 50 日間としたため、1日 150kcal 減らす必要があった。 ・アセスメントの結果から、栄養補給計画との差が-210kcal であった。要因として、計画以上に対象児童が間食の量を減らしたこと、アセスメント時の休日が行事で通常の休日よりもエネルギー摂取量が多かったことが考えられる。現状と差の出ない栄養補給計画の立案には、アセスメントにおいて、より習慣的なエネルギー摂取量に近い値を算出できるようにする必要がある。そのため、調査の精度を高める方法を検討したい。

項目	評価	内容
行動計画	3	・間食のエネルギー摂取量が目標値よりも少なかったため、体重減少が予想より進んだ。本人が計画以上に頑張っていることを褒め励ましていたが、目標エネルギー量の範囲内で適切な間食をとることを指導する必要があった。 ・実施期間の途中、目標の体重維持が体重減少となった時点で、本人に間食についての行動計画を緩める提案をした。しかし、本人から行動計画の内容を変えずにこのまま頑張りたいという、強い意思表示があったため、本人のモチベーション維持のためにも、計画変更は行わなかった。もう少し早い段階で計画変更の提案をできればよかった。 ・給食のおかわりは一度もせず、行動計画に沿った計画ができていた。初めは我慢している様子だったが、次第におかわりなしでも満腹になると感じるようになったという。無理なく取り組めており、実行可能であったことから、本行動計画は適切であったと考えられる。 ・日常的な水分摂取習慣がほとんど認められなかったが、水分摂取に関する行動計画の実施率は朝 94%、帰宅時 90%であり、行動変容ができたと考える。
栄養教育計画	3	・計画は概ね予定通り実施することができた。 ・資料を用いた説明中心の指導が多くなったため、対象児童の集中力を持続させることが難しい場面があった。より効果的な指導とするためには、指導方法を工夫し、十分な準備時間を確保する必要があると考えられた。 ・対象児童の現状や保護者からのコメントを踏まえ、必要に応じて追加の栄養教育を実施することができた。
連携計画	3	・養護教諭と連携してチャレンジシートの確認、身体計測を行うことができた。 ・保護者は、チェックに加えて気になる点をチャレンジカードに記入するなど、積極的に協力しており、家庭と連携した取組が実施できた。 ・給食のおかわりを行わない方針については、全教職員の理解を得た上で共通認識のもとに対応することができ、校内での連携体制を整えることができた。
個人情報の管理	4	・適切に行うことができた。

項目		評価	内容
モニタリング		2	・保護者との情報共有は栄養教諭からの手紙で行っており、一方向的な連絡になった。電話連絡で、保護者が本人に対して頑張りすぎていて心配に思っていることがわかった。家庭での様子を確認するためのコミュニケーション方法に工夫が必要だった。 ・児童は毎日チャレンジシートを持参し、継続的に面談の機会を確保することができた。その結果、本人の状況や気持ちに応じた声かけや指導が可能となり、モチベーションを維持しながら計画を最後まで実施することができた。 ・対象児童に目標が体重維持であることを正しく理解させることができず、体重減少となっても、行動目標を真面目に取り組む状況がみられた。目標と計画の意図を明確化し、認識の共有を図りながら支援する必要があった。
再アセスメント	現状把握	4	・食事調査および聞き取りにより現状を把握することができた。 ・間食および給食に関する課題は改善が認められた。 ・聞き取りから、取組を通して体調の改善を実感していることが確認され、前向きな態度で継続できていたことが把握できた。
	課題の抽出	3	・適切に課題を抽出することができた。再アセスメントの段階では、間食、給食についての課題は改善されているが、一時的なものである可能性もあり、引き続き見守りを続けていく。 ・肥満の改善につなげることが難しい生活習慣の課題についても、成長と健康保持の課題としては重要なので、引き続き指導を行う。

※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D	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg Wt	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
①栄養補給計画	1,820	60.0	1.5	75.0	228.0	420	155	8.0	460	2.0	0.85	0.80	45	8.5	6.5
②再アセスメント	1,610	61.6	1.5	50.2	227.7	742	166	5.3	515	6.5	0.81	0.90	79	11.5	5.8
①-②	210	-1.6	0	24.8	0.3	-322	-11	2.7	-55	-4.5	-0.04	-0.1	-34	-3.0	0.7