【事例　4】

# 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

【小学校、6年、男子】

朝食の過剰摂取に対し、5種のおかずを提案。
児童の満足感を補い、給食に合わせた主食量の適正化で中等度肥満に改善。

■要旨

| |
|---|
| **1. 対象者の抽出・決定** |
| ・6月の校内身体測定結果から、肥満度 40%以上の児童。<br>・入学時から現在までの間に、成長曲線のチャンネルを横切った児童。<br>・入学時から現在までの間に、肥満度の上昇が見られた児童。 |
| **2. 目的・個別的な相談指導実施期間** |
| ・目的：肥満の改善<br>・期間：3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 160.1cm　体重 75.8kg　肥満度 52.4%<br>・食事調査より、以下の課題を抽出した。<br>ア　朝食の主食エネルギー摂取量が多い。（平均 610kcal）<br>イ　給食は、毎日主食をおかわりしている。<br>（米飯 60g180kcal、パン半分 27.5g75kcal、麺半分 55g67kcal） |
| **4. 個人目標** |
| ・3か月後の身長を 161.9cm と仮定し、目標を体重維持（75.8kg）、肥満度 48.3%とした。 |
| **5. 相談指導計画** |
| ・栄養補給計画：朝食の主食によるエネルギー摂取を 320kcal まで（-290kcal/日）、おかずを1品追加（+150kcal/日）。給食の米飯は、おかわりを 20g まで（-60kcal/日）。合計-200kcal/日に設定、その他の栄養素はアセスメント時の値をもとに設定。<br>・行動計画：<br>児　童：朝食の主食を米飯は 200g、食パンは6枚切り1枚半、又は 320kcal までの菓子パン1個を選ぶ。朝食の主食以外に、おかずを1品食べる。給食のご飯は 200g にする。<br>保護者：朝食のおかずを1品用意する。 |
| **6. 実施・モニタリング** |
| ・児童と保護者にチェック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 161.8cm　体重 75.9kg　肥満度 48.6%<br>・食事調査より以下のことがわかった。<br>ア　朝食のエネルギー摂取量は平均 551kcal/日。<br>イ　米飯は3食とも、スケールを用いて 200g 摂取を守り、おかわりをしなくなった。 |
| **8. 個人評価** |
| ・個人目標はおおむね達成された。<br>・仮定した値より、身長は-0.1cm、体重は目標より+0.1kg、肥満度は+0.3%だった。 |

## 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**

6月の校内身体測定結果から、肥満度 40%以上の児童
入学時から現在までの間に、成長曲線のチャンネルを横切った児童
入学時から現在までの間に、肥満度の上昇が見られた児童

**②スクリーニング結果**

スクリーニングの結果、全校児童 55 名のうち条件に該当した1名を本指導の対象者に決定した。

## 2. 目的・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:3か月
・スケジュール:

| | 準備期間 | | | | | | | | | | 実施期間 3か月 | 評価期間 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 内容 | スクリーニング | 対象者決定 | 面談① | アセスメント | 個人目標決定 | 栄養補給計画決定 | 行動計画決定 | 栄養教育計画・連携計画等決定 | 面談② | 行動計画決定 | 実施・モニタリング | 再アセスメント | 個人評価 | 面談③ |

### (3)対象者

高度肥満の小学6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)

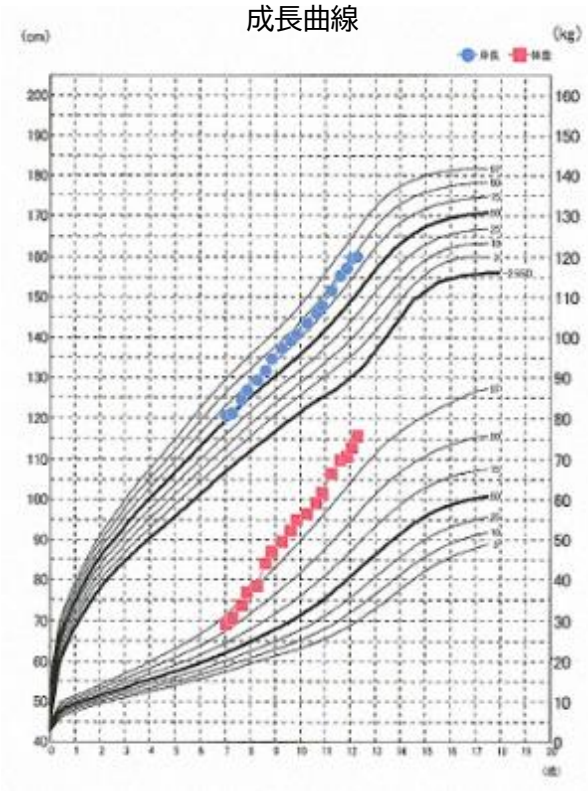
### (1)体格等

・アセスメント時:身長　160.1cm、体重　75.8kg、肥満度　52.4%

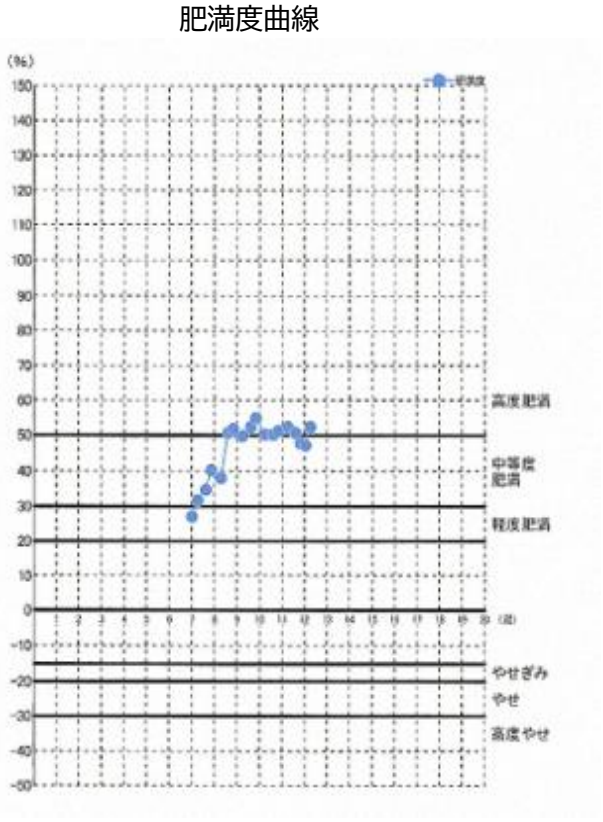
・身長・体重の経過及び現状

| 測定日 | 2020.4 | 2021.4 | 2022.4 | 2023.4 | 2024.4 | 2025.4 | 2025.6 | 2025.9 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 月齢 | 6歳10か月 | 7歳10か月 | 8歳10か月 | 9歳10か月 | 10歳10か月 | 11歳10か月 | 12歳0か月 | 12歳2か月 |
| 学年 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 身長(cm) | 120.6 | 126.9 | 134.7 | 141.0 | 148.0 | 157.3 | 159.9 | 160.1 |
| 体重(kg) | 29.2 | 36.8 | 47.0 | 55.0 | 61.8 | 70.8 | 73.0 | 75.8 |
| 肥満度(%) | 27.0 | 40.3 | 51.9 | 55.0 | 51.3 | 47.7 | 47.2 | 52.4 |

成長曲線



肥満度曲線




**現状**

・小学入学当初は軽度肥満だったが、1年生の夏以降から中等度肥満へ移行した。

・2年生の冬以降から高度肥満である。

**課題**

・小学入学当初は軽度肥満だったが、1年生の夏以降から中等度肥満へ移行した。

・2年生の冬以降から高度肥満である。

## （2）生活習慣等

### ①体調

**現 状**

【本人からアンケート・聞き取り】

・排便は毎日出ている。

・特に気になっているところはない。

【保護者からの聞き取り】

・排便の頻度は7日/7日。ブリストルスケール2～3（硬い便～やや硬い便）。

・特に気になっているところはない。

**課 題**

・なし

### ②生活・運動

**現 状**

【本人からアンケート・聞き取り】

・就寝時間は平日 22 時半頃、休日 23 時半頃。

・起床時間は平日7時頃、休日9時半頃。

・通学は徒歩で5分。

・習い事はしていないため、学校が終わると自宅で過ごす。

・家でゲーム・テレビ3時間以上、平日・休日共に見ている。

【保護者からの聞き取り】

・運動習慣がない。

**課 題**

・運動習慣がない。

### ③食事・食生活

**現 状**

【本人からアンケート・聞き取り】

・朝食は平日7時 10 分頃、休日 10 時頃。昼食は平日 12 時 30 分頃、休日 13 時 30 分頃。夕食は平日・休日 19 時半頃で、平日も休日も食事を抜くことはない。

・間食は週2～3回で、食べるものは特に決まっていない。

【保護者からアンケート・聞き取り】

・好き嫌いなく何でも食べる。

・毎朝、低脂肪牛乳を1杯（200cc）飲んでいる。

・月に1～2回、外食している。外食の時はジュースだが基本は麦茶を飲んでいる。

・祖父が夕食時、果物を準備してくれる。7回/7回(例)みかん1個、ぶどう1房、りんご1/2個
・早食いである。
・家庭での食事は、毎日大皿提供の為、喫食量が把握できていない。
・朝食は、菓子パンや食パンなどパンが多い。週に5～6回。
・朝食で米飯を食べる日が週に1～2回。
・朝食に野菜を摂取する日が週に0～2回。
・保護者が朝食を調理して提供する習慣があまりない。朝食を調理して提供する日が週に1～2回。
・朝食に成分表示があるパンを買う。スーパーやコンビニで買うことが多く、トングで選ぶパン屋で買うことはない。

【担任からアンケート・聞き取り】

・給食は、主食のみ(米飯約 60g、パン半分、麺半分)を毎日、おかわりする。週に5回/5回。

**課 題**

・家庭での食事は、毎日大皿提供の為、喫食量が把握できていない。

・給食は、主食のみ(米飯約 60g、パン半分、麺半分)を毎日、おかわりする。週に5回/5回。

## (3)食事調査

### ①調査方法

・平日2日、休日1日の合計3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、保護者に記入例を提示し、記録を依頼した。

・食事写真は、本人・保護者に撮影を依頼した。

・食事記録及び食事写真は、栄養教諭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、面談により保護者から聞き取った。

### ②解析方法

・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 |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| ・メロンパン<br>・おかかおにぎり(102g)<br>・フルーツヨーグルト<br>・牛乳(低脂肪)<br>・乳酸菌飲料 | ・麦ごはん{180g(基準)+58g(おかわり)}<br>・麻婆ナス　・焼き餃子<br>・もやしのごま醤油和え<br>・牛乳 | ・清涼飲料水500ml1本 | ・米飯(156g)<br>・いか刺身　・ネギトロ<br>・白菜の漬物<br>・鮭のレンチン蒸し<br>・エビマヨ細巻き(62g)<br>・麦茶 | ・デラウエア1房 |

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/体重kg | g | g | mg | mg | mg | μgRAE | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 朝食 | 755 | 24.0 | | 17.8 | 127.1 | 437 | 42 | 0.8 | 150 | 0.3 | 0.19 | 0.49 | 0 | 2.0 | 2.6 |
| 給食 | 874 | 32.9 | | 30.5 | 124.8 | 358 | 141 | 3.8 | 288 | 0.8 | 1.26 | 0.68 | 16 | 6.1 | 3.2 |
| 夕食 | 603 | 35.0 | | 13.2 | 87.5 | 36 | 75 | 2.3 | 91 | 20.9 | 0.48 | 0.04 | 9 | 2.6 | 3.2 |
| 間食 | 144 | 0.3 | | 0.1 | 36.9 | 5 | 11 | 0.1 | 2 | 0 | 0.03 | 0.01 | 2 | 0.4 | 0.5 |
| 合計 | 2,376 | 92.2 | 1.2 | 61.6 | 376.3 | 836 | 269 | 7.0 | 531 | 22.0 | 1.96 | 1.22 | 27 | 11.1 | 9.5 |

標準体重1kg あたりのたんぱく質量:1.9g

### ②2日目(平日)

| 朝食 | 給食 | 夕食 | 間食 |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| ・ハムチーズマヨトースト(6枚切り1枚60g)<br>・ハムエッグ<br>・牛乳(低脂肪)<br>・クリームコーヒーゼリー | ・ナン{1枚40g基準+15g(おかわり)}<br>・キーマカレー<br>・ミモザサラダ<br>・杏仁豆腐　・牛乳 | ・米飯(219g)<br>・麻婆豆腐<br>・ウィンナーパリパリ揚げ<br>・きゅうりとささみのマヨサラダ | ・みかん<br>・麦茶 |

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/体重kg | g | g | mg | mg | mg | μgRAE | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 朝食 | 633 | 23.9 | | 31.5 | 67.8 | 414 | 51 | 1.1 | 130 | 0.9 | 0.33 | 0.61 | 5 | 1.7 | 2.6 |
| 給食 | 667 | 27.1 | | 28.4 | 85.4 | 334 | 85 | 3.0 | 417 | 1.3 | 0.71 | 0.60 | 38 | 6.5 | 3.8 |
| 夕食 | 946 | 39.8 | | 46.3 | 98.3 | 136 | 123 | 3.6 | 20 | 0.3 | 1.01 | 0.30 | 24 | 2.7 | 4.1 |
| 間食 | 51 | 0.7 | | 0.1 | 12.6 | 27 | 11 | 0.2 | 81 | 0 | 0.10 | 0.03 | 31 | 1.0 | 0 |
| 合計 | 2,297 | 91.5 | 1.2 | 106.3 | 264.1 | 911 | 270 | 7.9 | 648 | 2.5 | 2.15 | 1.54 | 98 | 11.9 | 10.5 |

標準体重1kg あたりのたんぱく質量:1.8g

## ③3日目(休日)

| 朝食 | 間食 | 昼食 | 間食 | 夕食 | 間食 |
|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| ・ロールサンド2個(60g)<br>(たまご・ツナマヨ)<br>・菓子パン1個<br>・牛乳(低脂肪) | グミ<br>1袋<br>50g | ・ぶっかけうどん(200g)<br>・塩おにぎり(100g)<br>・絹ごし豆腐1パック | ・みかんゼリー<br>・ミニどら焼き<br>2個<br>・清涼飲料水<br>(300ml ハンデイパック) | ・米飯(196g)<br>・ウナギのかば焼き<br>・ミックスカット野菜<br>・ポテチー春巻き | りんご<br>1/2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/体重kg | g | g | mg | mg | mg | μgRAE | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 朝食 | 973 | 31.7 | | 46.1 | 111.8 | 298 | 53 | 1.3 | 85 | 1.0 | 0.23 | 0.53 | 0 | 1.6 | 3.3 |
| 昼食 | 592 | 20.0 | | 12.0 | 103.9 | 137 | 101 | 2.9 | 10 | 0.1 | 0.21 | 0.14 | 1 | 6.6 | 2.1 |
| 夕食 | 880 | 34.8 | | 39.5 | 101.8 | 301 | 63 | 2.3 | 1415 | 17.1 | 1.17 | 0.85 | 31 | 2.9 | 2.2 |
| 間食 | 607 | 7.5 | | 2.3 | 142.9 | 27 | 24 | 1.2 | 51 | 0.4 | 0.04 | 0.07 | 61 | 2.0 | 0.6 |
| 合計 | 3,052 | 94.0 | 1.2 | 99.9 | 460.4 | 763 | 241 | 7.7 | 1561 | 18.6 | 1.65 | 1.59 | 93 | 13.1 | 8.2 |

標準体重1kg あたりのたんぱく質量:1.9g

## ④食事調査結果　まとめ

平日2日間及び休日1日と、3日間平均の栄養素等摂取量

### 【1日目(平日)】

| 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B1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| kcal | g | g/体重kg | g | g | mg | mg | mg | μg RAE | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 2,376 | 92.2 | 1.2 | 61.6 | 376.3 | 836 | 269 | 7.0 | 531 | 22.0 | 1.96 | 1.22 | 27 | 11.1 | 9.5 |

標準体重1kg あたりのたんぱく質量:1.9g

### 【2日目(平日)】

| 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B1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| kcal | g | g/体重kg | g | g | mg | mg | mg | μg RAE | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 2,297 | 91.5 | 1.2 | 106.3 | 264.1 | 911 | 270 | 7.9 | 648 | 2.5 | 2.15 | 1.54 | 98 | 11.9 | 10.5 |

標準体重1kg あたりのたんぱく質量:1.8g

### 【3日目(休日)】

| 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B1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| kcal | g | g/体重kg | g | g | mg | mg | mg | μg RAE | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 3,052 | 94.0 | 1.2 | 99.9 | 460.4 | 763 | 241 | 7.7 | 1561 | 18.6 | 1.65 | 1.59 | 93 | 13.1 | 8.2 |

標準体重1kg あたりのたんぱく質量:1.9g

### 【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B1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| kcal | g | g/体重kg | g | g | mg | mg | mg | μg RAE | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 2,575 | 92.5 | 1.2 | 89.3 | 366.9 | 837 | 260 | 7.5 | 913 | 14.4 | 1.92 | 1.45 | 73 | 12.0 | 9.4 |

標準体重1kg あたりのたんぱく質量:1.9g

**現状**

・休日の間食の頻度が3回で、間食のエネルギー摂取量が 600kcal を超えている。
・朝食で野菜の摂取が少なく、朝食の主食エネルギー摂取量が平均 610kcal で多い。

**課題**

・休日の間食の頻度が3回で、間食のエネルギー摂取量が 600kcal を超えている。
・朝食で野菜の摂取が少なく、朝食の主食エネルギー摂取量が平均 610kcal で多い。

## (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朝食の主食エネルギー摂取量が多い。(平均 610kcal)
②給食は毎日主食をおかわりしている。(米飯 60g 180kcal、パン半分 27.5g 75kcal、麺半分 55g 67kcal)
③平日に学校外で体を動かす機会がない。7日/7日
④1日の平均摂取エネルギー量 2,575kcal。
⑤家庭での食事は、毎日大皿提供のため、喫食量が把握できていない。

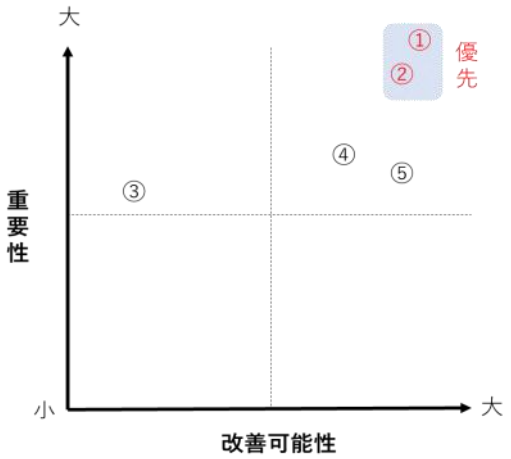



図1 課題の改善可能性と重要度マトリクス

## 4. 個人目標

### (1)目標

【目標】 体重維持(身長:161.9cm 体重:75.8kg 肥満度:48.3%)
【実施期間】3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)

| | 5年生 | | | 6年生 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 時期 | 4月 | 9月 | 1月 | 4月 | 6月 | 9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-1kg | 体重-2kg |
| 身長(cm) | 148.0 | 151.8 | 155.4 | 157.3 | 159.9 | 160.1 | | 161.9 | | |
| 体重(kg) | 61.8 | 66.5 | 70.0 | 70.8 | 73.0 | 75.8 | 78.2 | 75.8 | 74.8 | 73.8 |
| 前身体測定との差(kg) | 2.6 | 4.7 | 3.5 | 0.8 | 2.2 | 2.8 | | | | |
| 体重増加(kg)/月 | 0.8 | 0.94 | 0.87 | 0.26 | 1.1 | 0.93 | | | | |
| 肥満度(%) | 51.3 | 52.5 | 50.8 | 47.7 | 47.2 | 52.4 | 53.0 | 48.3 | 46.3 | 44.4 |

【設定根拠】
対象児童の体重は指導なしの場合、小6年 12 月時点で 78.2kg に達すると予想した。身長は小5年1月から小6年9月までの間、約 0.6cm/月増加しており、成長曲線から今後も身長の増加が続くと予想した。高度肥満のため-1kg も検討したが、間食を過剰に摂取している実態はなく、朝食内容の改善と給食の米飯量の制限が実行性の高い計画であると判断し、体重維持を目標とした。

## 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/体重kg | g | g | mg | mg | mg | μgRAE | μg | mg | mg | mg | g | g |
| アセスメント | | 2,575 | 92.5 | 1.2 | 89.3 | 366.9 | 837 | 260 | 7.5 | 913 | 14.4 | 1.92 | 1.45 | 73 | 12.0 | 9.4 |
| 方法案 | | -200 | 6.7 | - | -6.1 | -41.8 | 46 | -34 | 1.4 | 68 | 0 | -0.15 | 0.30 | 0 | 2.6 | 0.0 |
| 内訳 | ①-1朝食主食kcal | -290 | -5.2 | - | -15.1 | -33.7 | -13 | -9 | -0.6 | -37 | -1.9 | -0.13 | -0.11 | 0 | 0.0 | -0.7 |
| 内訳 | ①-2朝食の+食品 | +150 | 13.0 | - | 9.2 | 6.0 | 60 | 47 | 2.2 | 105 | 1.9 | 0.06 | 0.42 | 0 | 2.7 | 0.7 |
| ②給食米飯 | | -60 | -1.1 | - | -0.2 | -14.1 | -1 | -4 | -0.2 | 0 | 0 | -0.08 | -0.01 | 0 | -0.1 | 0.0 |
| 方法案反映後 | | 2,375 | 99.2 | 1.3 | 83.2 | 325.1 | 883 | 226 | 8.9 | 981 | 14.4 | 1.77 | 1.75 | 73 | 14.6 | 9.4 |
| 栄養補給計画 | | 2,380 | 99.0 | 1.3 | 83.0 | 325.0 | 880 | 230 | 8.9 | 981 | 14.4 | 1.77 | 1.75 | 73 | 14.6 | 9.4 |

標準体重1kg あたりのたんぱく質量:2.0g

#### ②設定根拠

【エネルギー】

・指導なしの場合、アセスメント時から3か月後の身長 161.9cm、体重 78.2kg と仮定した。

・現在の体重 75.8kg を維持するため、78.2kg-75.8kg=2.4kg 減らすことが必要であると考えた。

以上のことから、

7,200kcal×2.4kg÷90 日=192kcal≒200kcal

エネルギー摂取量を 200kcal/日減らす計画とした。

【栄養素】

栄養素の摂取量は、アセスメント結果(日常的に摂取している主食、間食から考慮)から設定した。

## ③実現のための方法案

| プラン | | 課題 | 行動計画 | エネルギー減量 |
|---|---|---|---|---|
| 児童 | 案1 | ①-1 | 朝食の主食エネルギー摂取量が 610kcal→主食を 320kcal までとし、ごはんは 200g、食パンなら6枚切り1枚半、又は 320kcal までの菓子パン1個を選ぶ。)、これにより-290kcal を実現。(-290kcal) | -200kcal |
| | | ①-2 | 朝食の主食以外に、A～E のどれかを食べる。(+150kcal) | |
| | | ② | 給食のごはんは、食器の柄の緑のどんぐりの下の部分までにする。(200g)<br>(-60kcal) | |
| | 案2 | ①-1 | 朝食の主食エネルギー摂取量が 610kcal→主食を 320kcal までとし(ごはんは 200g、食パンなら6枚切り1枚半、又は 320kcal までの菓子パン1個を選ぶ。)、これにより-290kcal を実現。(-290kcal) | -200kcal |
| | | ①-2 | 朝食の主食以外に、A～F のどれかを食べる。(+120kcal) | |
| | | ② | 給食のごはんは、食器の柄の絵がかくれる所までにする。(220g)<br>(-30kcal) | |
| 保護者 | | ①-2 | 選んだ朝食の主食に、A～E のいずれかを用意する。 | |

実現のための方法案1　①-2

| | エネルギー(kcal) |
|---|---|
| A:ゆで卵１個＋ハム1枚＋ヨーグルト1個 | 154 |
| B:ヨーグルト1個＋バナナ(中)１本 | 147 |
| C:納豆１P＋卵１個 | 154 |
| D:スライスチーズ1枚＋ハム1枚＋卵１個 | 152 |
| E:豆腐１P＋ゆで卵１個 | 155 |

実現のための方法案2　①-2

| | エネルギー(kcal) |
|---|---|
| A:ゆで卵１個＋ハム1枚 | 120 |
| B:ヨーグルト1個＋バナナ(中)半分 | 119 |
| C:納豆１P＋ハム1枚 | 118 |
| D:スライスチーズ1枚＋ハム2枚 | 116 |
| E:豆腐１P＋ハム1枚 | 119 |
| F:スライスチーズ1枚＋バナナ(中)半分 | 117 |

## (2)行動計画

| プラン | | 課題 | 行動計画 |
|---|---|---|---|
| 児童 | 案1 | ①-1 | 朝食の主食をごはんは 200g、食パンなら6枚切り1枚半、又は320kcal までの菓子パン1個を選ぶ。 |
| | | ①-2 | 朝食の主食以外に、A～E のどれかを食べる。 |
| | | ② | 給食のごはんは、食器の柄の緑のどんぐりの下の部分までにする。(200g) |
| | 案2 | ①-1 | 朝食の主食をごはんは 200g、食パンなら6枚切り1枚半、又は320kcal までの菓子パン1個を選ぶ。 |
| | | ①-2 | 朝食の主食以外に、A～F のどれかを食べる。 |
| | | ② | 給食のごはんは、食器の柄の絵がかくれる所までにする。(220g) |
| 保護者 | | ①-2 | 選んだ朝食の主食に、A～E のいずれかを用意する。 |

児童や保護者との面談にて、案1か案2を提示し、案1に決定した。

## (3)栄養教育計画

| 指導形態 | 対象 | 時期 | 対応する課題 | 内容 | 使用資料 | 指導者 | 場所 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 個人指導 | 児童保護者 | 行動計画実施前<br>9月 | ①② | ・身体状況と個人目標<br>・行動計画の共有<br>・朝食の食事改善について(内容)<br>・主食のエネルギー量について<br>・栄養成分表示の見方<br>・給食と家庭の米飯の配食量について | ・面談用指導資料<br>・米飯食器<br>・米飯<br>・菓子パン | 栄養教諭 | 保健室 |
| | 児童 | 9月 | ①② | ・食べた朝食の内容<br>・エネルギーの確認<br>・給食の配食量の確認<br>・体重測定のタイミングや方法<br>・児童用行動計画チェックカードの書き方について | ・児童用行動計画チェックカード<br>・面談用指導資料 | 栄養教諭 | 保健室 |
| | | 10 月 | | ・食べた朝食の内容<br>・エネルギーの確認<br>・主食の役割<br>・実施状況の確認 | | | 保健室 |
| | | 11 月 | | ・食べた朝食の内容<br>・エネルギーの確認<br>・これまでの実施状況の振り返り | | | 保健室 |
| 集団指導 | 6学年全児童 | 8月 | ① | ・給食の米飯の配食量について(学級活動) | 給食の食器(米飯椀)<br>スケール | 栄養教諭 | 教室 |
| | | 10 月 | ① | ・朝食の大切さについて(学級活動) | 食育啓発リーフレット<br>「朝ごはん食べてますか?」 | | 教室 |

## （4）連携計画（体制・計画）

| 担当 | 時間・頻度 | 内容 | 場所・方法 |
|---|---|---|---|
| 栄養教諭 | 適宜<br>毎日 | ・個別的相談指導の計画立案<br>・児童用行動計画チェックカードの作成・確認<br>・関係職員との給食喫食状況の様子や身体状況の情報共有<br>・給食喫食状況の確認<br>・保護者との連絡調整 | タブレット端末<br>教室<br>面談・電話 |
| 養護教諭 | 毎日<br>月に1回<br>適宜 | ・児童用行動計画チェックカードの確認<br>・身体測定（身長、体重）<br>・成長曲線・肥満度の算出<br>・進捗状況の確認 | タブレット端末<br>保健室 |
| 学級担任 | 毎日<br>毎日<br>必要に応じて<br>適宜 | ・児童用行動計画チェックカードの確認<br>・給食喫食状況の確認<br>・保護者との連絡・調整<br>・進捗状況の確認 | 教室<br>タブレット端末<br>面談・電話 |
| 管理職 | 適宜 | ・個別的な相談指導の体制整備<br>・指導状況を把握 | |
| 保護者 | 毎日 | ・毎朝、児童用行動計画チェックカードの確認をし、体重測定の見届けをする。<br>・家庭での米飯量（200g）やその他のおかずの量、おやつの量（200kcal）を調整・確認をする。<br>・保護者用行動計画チェックカードの記入をする。<br>・家庭での食事は、個人盛りにする。 | 自宅 |

## （5）個人情報の管理・倫理的配慮

・個人情報は、パスワードのかかった校務パソコンで管理する。

・関係者専用のクラウド型学習支援ツールのページを作成し、そこに児童用行動計画チェックカードを掲載した。管理職、本人、担任、養護教諭、栄養教諭がいつでも見られるようにした。

・食事調査の食事写真は、本人のタブレット端末で撮影し、関係者専用のクラウド型学習支援ツールに提出するよう依頼した。

・電話にて、保護者に実践事例を公開することの許可を依頼し、承諾を得た。

## 6. 実施・モニタリング

### (1)指導内容

【身体測定】

対象児童:毎朝、排尿後に体重を測る。

養護教諭:月に1回、保健室で測定する。

【児童用行動計画チェックカード:やってみようカード(図2)】

関係職員:関係職員専用のクラウド型学習支援ツールのページに児童用行動計画チェックカードを掲載し、取組状況や進捗状況を各自確認する。

対象児童:毎日、児童用行動計画チェックカードに記録する。



やってみようカード

・毎日記入してください。
・体重・体脂肪を毎日計ろう。(朝起きてトイレに行った後、朝食前に計ろう。)
・朝食の主食(ごはんは200g、パンは320kcalまでのもの)を選んで食べよう。
・低脂肪牛乳は、毎日1杯(200ml)飲もう。
・朝食のおかずA~Eを選んで食べよう。
・給食のごはんは、食器のからの縁のどんぐりの下の部分までにしよう。(200g)

A:ゆで卵1個+ハム1枚+ヨーグルト1個
B:ヨーグルト1個+バナナ(中)1本
C:納豆1P+卵1個
D:スライスチーズ1枚+ハム1枚+卵1個
E:豆腐1P+ゆで卵1個

| 日 | 曜日 | 体重 | 朝食(ご飯・パン)を選んで○をつけましょう。 | 朝食の主食の量を守れましたか?○× | おかずをA~Eを選んで書きましょう。 | 給食の主食(ご飯)の量は、守れましたか?○× |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 記入例 | | 58.8kg | (ごはん) パン | ○ | C | ○ |
| 記入例 | | 57.8kg | ごはん (パン) | × | D | × |
| 10月1日 | 水 | kg | ごはん パン | | | |
| 10月2日 | 木 | kg | ごはん パン | | | |
| 10月3日 | 金 | kg | ごはん パン | | | |
| 10月4日 | 土 | kg | ごはん パン | | | |
| 10月5日 | 日 | kg | ごはん パン | | | |
| 10月6日 | 月 | kg | ごはん パン | | | |
| 10月7日 | 火 | kg | ごはん パン | | | |
| 10月8日 | 水 | kg | ごはん パン | | | |

【やってみようカードの記入内容】

・体重(朝起き、排尿後、朝食前に計る。)

・朝食の主食を選ぶ。(ごはんかパンに○を付ける。)

・選んだ食材 A~E を選択し記入する。

・給食の食べた米飯の量。(朝食の内容で給食の量が決まるので、量が守れたか○をつける。)

図2 児童用行動計画チェックカード

【保護者用行動計画チェックカード:
お母さんチェックカード(図3)】

保護者:チェック内容を記録し、2週間ごとに対象児童を通して栄養教諭へ提出する。

お母さんチェックカード(○×記入してください。)

| | | 家庭でのご飯(200g)の量を測った。 | おやつ(200Kcal位)を用意した。 | やってみようカードを確認し、体重の見届けをした。 | 個人盛りにした。 |
|---|---|---|---|---|---|
| 10月16日 | 木 | | | | |
| 10月17日 | 金 | | | | |
| 10月18日 | 土 | | | | |
| 10月19日 | 日 | | | | |
| 10月20日 | 月 | | | | |

図3 保護者用行動計画チェックカード

【栄養教育】

個人指導

内容:間食について
図4を用いて1日の間食の量の目安やお菓子以外のおすすめのおやつの紹介をした。



おやつについて

学校から帰ったら「おやつ」の時間。
でもおやつにはすいぶんエネルギーの高いものがあるので上手に選んで食べましょう。

「おやつのエネルギーは1日200kal」

夕食前「おなかがすいたー」と子供が求めた時は・・
このような時、おやつとして望ましいのは、夕食への影響が少ないおやつです。
禁止が多いと続きませんが甘いケーキ、チョコレート、油や塩分が多いスナック菓子は夕食前にはさけましょう。

おやつ≠あまいもの

~100kcalまでのおやつ~

| | | |
|---|---|---|
| ・小おにぎり(茶碗半分のごはん) | 1個 | 100kcal |
| ・フランスパン(薄切り) | 1枚 | 100kcal |
| ・ロールパン(小さい物) | 1個 | 98kcal |
| ・バナナ(小さめ) | 1本 | 87kcal |
| ・りんご、又は梨(ふつうの大きさ) | 半個 | 50kcal |
| ・ヨーグルト(カップ入り 100g) | 1個 | 76kcal |
| ・プロセスチーズ(25gのもの) | 1個 | 85kcal |
| ・とうもろこし(ゆでたもの) | 半個 | 49kcal |
| ・えだまめ(ゆでたもの) | ~20個 | 30kcal |
| ・しおせんべい(油であげていないもの) | 1枚 | 76kcal |
| ・ふかしいも(さつまいも) | 中半個 | 88kcal |

図4 間食についての指導資料

集団指導(学級活動)

内容:成長に応じた必要な摂取エネルギーを満たすために、給食では学年に応じた米飯の量を提供していること、パンや麺と比較して米飯を摂取することの利点を指導した。

集団指導(給食時間)

内容:教室に図5を掲示し、給食当番に見本と同じ量を盛り付けるように指導した。
対象児童はおかわりをする際、行動計画に沿った配膳量を自ら伝えることができるようになり、自己管理能力の向上が見られた。



写真:スケールで米飯の量を計る様子

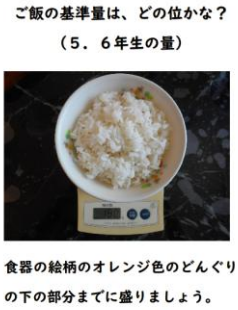



図5:米飯の盛り付け量

## (2)モニタリング

9月上旬から水泳教室やバレーボール教室を始めた。
また、水泳教室前に補食していることがわかった。
そのため、運動によるエネルギー消費量及び補食によるエネルギー摂取量を把握した。

調査方法:児童及び保護者に聞き取りを実施し、運動エネルギー消費量を算出

| | 水泳(火曜日) | バレーボール(金曜日) | 合計 | 平均/日 |
|---|---|---|---|---|
| 運動時間 | 40 分 | 90 分 | 130 分 | |
| ①運動によるエネルギー消費量(kcal) | 292 | 340 | 632 | 90 |
| ②補食によるエネルギー摂取量(kcal) | 256 | 0 | 256 | 37 |
| ①−②(kcal) | 37 | 340 | 377 | 54 |

①の内容

水泳1時間(泳いでいる時間は 40 分)25m×4クロール、25m×4バタ足、25m×4手だけ、
25m×8バタフライ、50m×4クロール、25m ハード、25m ダウン
75.5kg×5.8 メッツ×2/3 時間＝292kcal
バレー2時間(実際は約1時間 30 分)サーブ練習、レシーブ練習、練習試合
75.5kg×3メッツ×1.5 時間＝340kcal

②の内容

毎週火曜日のみ、水泳教室の前におやつとは別に、補食でアかイを食べている。
ア:焼きおにぎり2個(133kcal×2個＝266kcal)
イ:ミニ肉まん3個(82kcal×3個＝246kcal)
補食　平均摂取量(ア 266kcal+イ 246kcal)÷2＝256kcal

※医薬基盤・健康・栄養研究所の改訂第2版「身体活動のメッツ(METs)表」の値を使用

運動によるエネルギー消費量が補食によるエネルギー摂取量を平均 54kcal/日上回っていたが、体重推移を確認し、平均 54kcal/日が体重変動に影響がない数値であると判断した。

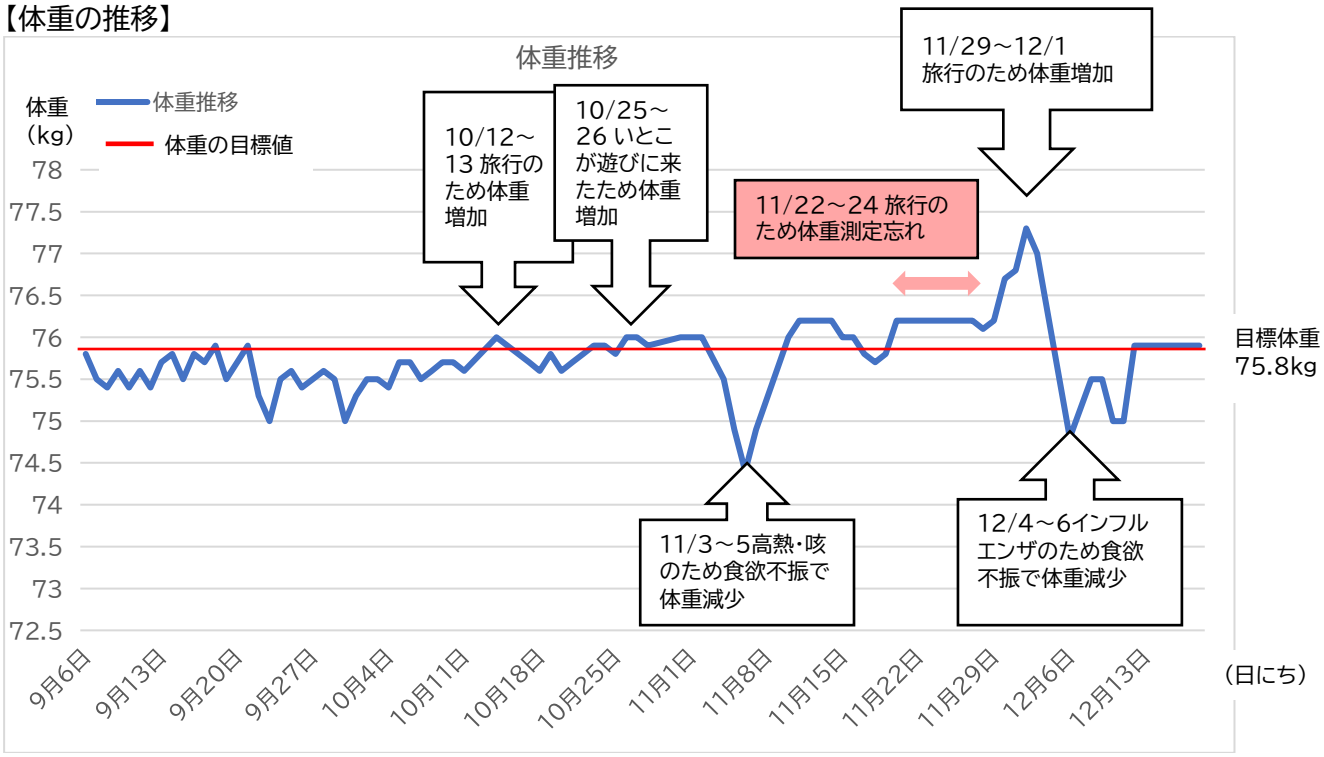
【行動計画等の実施状況】
児童

| 課題 | 行動計画 | 実施率 | 実施日数 |
|---|---|---|---|
| ①-1 | 朝食の主食をごはんは 200g、食パンなら6枚切り1枚半、又は 320kcal までの菓子パン1個を選んだ日 | 87.8% | (86 日/98 日) |
| ①-2 | 朝食の主食以外に、A～E のどれかを食べた日 | 78.6% | (77 日/98 日) |
| ② | 給食の主食の量を守れた日(200g)<br>(食器の柄の緑のどんぐりの下の部分までにする。) | 100% | (55 日/55 日) |
| 他 | 毎朝、排尿後、朝食前に体重を測った日 | 85.7% | (84 日/98 日) |
| 他 | 児童用行動計画チェックカードに記入した日 | 85.7% | (84 日/98 日) |
| 他 | 給食の主食以外を1人前とした日 | 88.1% | (74 日/84 日) |

保護者

| 課題 | 行動計画 | 実施率 | 実施日数 |
|---|---|---|---|
| ①-1 | 朝食の主食をごはんは 200g、食パンなら6枚切り1枚半、又は 320kcal までの菓子パン1個を用意した日 | 87.8% | (86 日/98 日) |
| ①-2 | 朝食の主食以外に、A～E のどれかを用意した日 | 78.6% | (77 日/98 日) |
| 他 | 夕食の主食の量を計った日 | 79.6% | (78 日/98 日) |
| 他 | 児童用行動計画チェックカードの確認した日 | 88.8% | (87 日/98 日) |
| 他 | 児童の食事を個人盛りにした日 | 88.8% | (87 日/98 日) |

【体重の推移】




## 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　161.8cm　体重　75.9kg　肥満度 48.6%

**現 状**

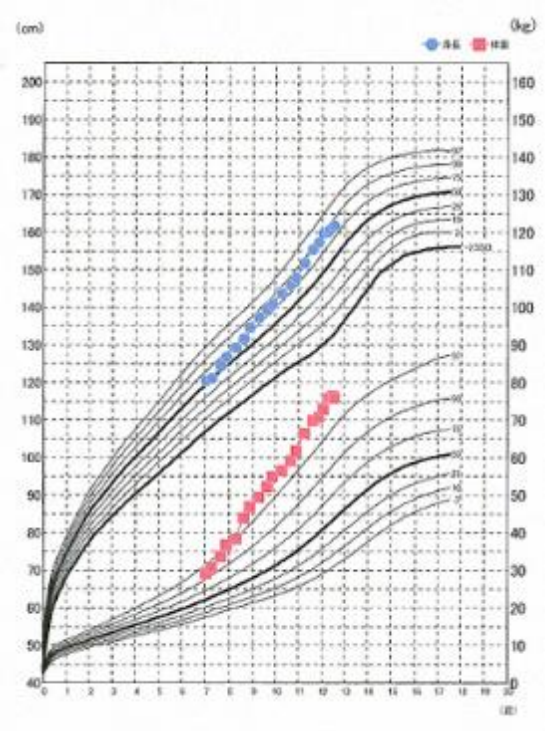
・身長は予測値より-0.1cm、体重は目標値より 0.1kg、肥満度は目標値より+0.3%であった。

・中等度肥満である。

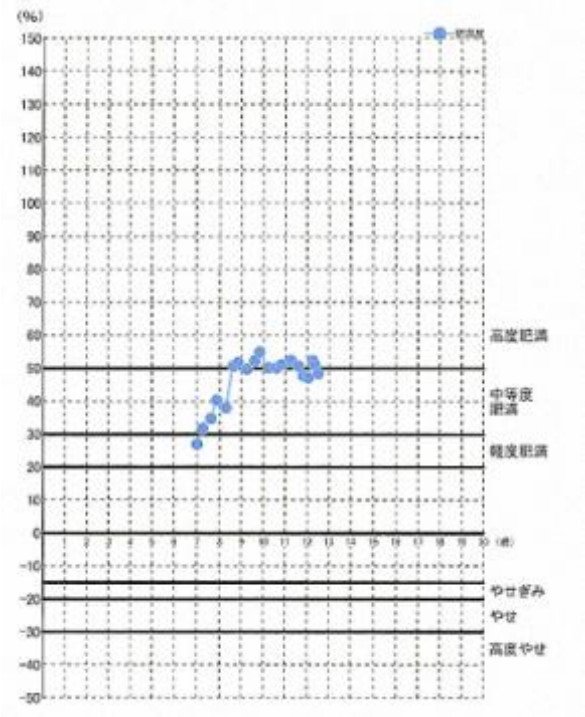
**課 題**

・中等度肥満である。

＜成長曲線＞



＜肥満度曲線＞




## (2)生活習慣等

### ①体調

**現 状**

【本人からアンケート・聞き取り】

・排便は毎日出ている。

・特に気になっているところはない。

【保護者からの聞き取り】

・排便の頻度は7日/7日。ブリストルスケール2～3(硬い便～やや硬い便)。

・特に気になっているところはない。

**課 題**

・なし

### ②生活・運動

**現 状**

【本人からアンケート・聞き取り】

・初回アセスメントと変わりなし。

【保護者からの聞き取り】

・週1回1時間スイミング教室に通っている。

・週1回2時間バレー教室に通っている。
・スイミング教室とバレー教室以外は、運動習慣がない。

**課題**
・スイミング教室とバレー教室以外は、運動習慣がない。

## ③食事・食生活

**現状**
【本人からアンケート・聞き取り】
・米飯の方がパンより腹持ちがいいので、朝食は米飯を食べたい気持ちがある。
・旅行の朝食時、主食の量を守れず、好きなおかずをたくさん食べる。
・夕食時、米飯3杯+ラーメン2杯食べることがある。
・焼き肉を食べたいだけおかわりすることがある。（2日/月）
・朝食時、寝坊して主食は食べるがおかずが食べられない時がある。(1回/週)
・夕食時、個人盛りだが、好きなおかずの時、家族の大皿から増やして食べる時がある。(2回/月)

【保護者からアンケート・聞き取り】
・毎食米飯の量を、スケールを用いて 200g 計量している。
・個人盛りにしている。
・夕食時、個人盛りをしているが、好きなおかずが出ると、家族の大皿から増やして食べることがある。(2回/月)
・朝食でパンを食べている日が以前は週に5～6回だったが4～5回になった。
・朝食の主食が米飯の日が以前は週に1～2回だったが2～3回になった。
・朝食で野菜を摂取する日が以前は週に0～2回だったが2～3回になった。
・保護者が朝食を調理して提供する日が以前は週に1～2回だったが3～4回になった。

**課題**
・夕食時、個人盛りだが、好きなおかずの時、家族の大皿から増やして食べる時がある。(2回/月)
・旅行の朝食時、主食の量を守れず、好きなおかずをたくさん食べる。
・焼き肉を食べたいだけおかわりすることがある。（2日/月）

# (3)食事調査

## ①調査方法

・平日2日、休日1日の合計3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、保護者に記入例を提示し、記録を依頼した。
・食事写真は、保護者に撮影を依頼した。
・食事記録及び食事写真は、栄養教諭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、面談により保護者から聞き取った。

## ②解析方法

・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(休日)

| 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 |
|---|---|---|---|
|  |  |   |   |
| ・レーズンバター<br>ロール(2個)<br>・ハムエッグ<br>・サラダ<br>・りんご<br>・牛乳(低脂肪) | ・醤油ラーメン<br>・フライドチキン<br>・麦茶 | ・ポテトフライ<br>・麦茶 | ・米飯(200g)<br>・鶏もも肉の塩焼き<br>・サラダ<br>・きゅうりの浅漬け<br>・麦茶<br>・みかん |

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/体重kg | g | g | mg | mg | mg | μgRAE | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 朝食 | 447 | 24.1 | | 13.2 | 64.3 | 318 | 60 | 1.9 | 184 | 2.1 | 0.35 | 0.62 | 11 | 3.4 | 1.9 |
| 昼食 | 629 | 31.8 | | 19.5 | 84.3 | 4 | 0 | 0.0 | 0 | 0.0 | 0.00 | 0.00 | 0 | 5.2 | 5.9 |
| 夕食 | 673 | 31.5 | | 21.0 | 91.3 | 75 | 85 | 2.9 | 231 | 0.6 | 0.70 | 0.52 | 84 | 3.1 | 1.8 |
| 間食 | 285 | 4.2 | | 13.7 | 36.9 | 69 | 36 | 0.9 | 39 | 0.0 | 0.14 | 0.12 | 37 | 2.4 | 0.7 |
| 合計 | 2,034 | 91.6 | 1.2 | 67.4 | 276.8 | 466 | 181 | 5.7 | 454 | 2.7 | 1.19 | 1.26 | 132 | 14.1 | 10.3 |

標準体重 1kg あたりのたんぱく質量:1.8g

## ②2日目(平日)

| 朝食 | 給食 | 夕食 | 間食 |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| ・ロールパンたまごサンド(3個)<br>・水菜とツナのマヨサラダ<br>・ハム<br>・みかんヨーグルト<br>・牛乳(低脂肪) | ・さつま芋ごはん{180g(基準)+20g(おかわり)}<br>・おでん<br>・焼きししゃも<br>・梅おかか和え<br>・カラフルみたらし団子 | ・米飯(200g)<br>・マーボー豆腐<br>・水菜とツナのマヨサラダ<br>・カブの浅漬け<br>・麦茶 | ・柿<br>・乳酸菌飲料 |

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/体重kg | g | g | mg | mg | mg | 皿RAE | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 朝食 | 745 | 38.7 | | 36.0 | 74.9 | 501 | 73 | 3.2 | 247 | 2.7 | 0.40 | 0.83 | 22 | 3.6 | 4.1 |
| 給食 | 711 | 29.5 | | 20.3 | 106.4 | 375 | 103 | 2.8 | 204 | 1.0 | 0.61 | 0.57 | 30 | 3.7 | 2.6 |
| 夕食 | 524 | 20.5 | | 14.2 | 82.8 | 251 | 97 | 4.3 | 82 | 0 | 0.76 | 0.29 | 36 | 3.6 | 3.3 |
| 間食 | 115 | 1.5 | | 0.3 | 27.8 | 43 | 10 | 0.2 | 40 | 0 | 0.04 | 0.07 | 81 | 1.8 | 0.1 |
| 合計 | 2,095 | 90.2 | 1.2 | 70.8 | 291.9 | 1170 | 283 | 10.5 | 573 | 3.7 | 1.81 | 1.76 | 169 | 12.7 | 10.1 |

標準体重 1kg あたりのたんぱく質量:1.8g

## ② 3日目(平日)

| 朝食 | 給食 | 夕食 | 間食 |
|---|---|---|---|
|  |  |  |   |
| ・ハムチーズトースト(6枚切り1枚 60g)<br>・目玉焼き<br>・春雨わかめスープ<br>・牛乳(低脂肪) | ・麦ごはん{180g(基準)+20g(おかわり)}<br>・スコッチエッグ<br>・コールスローサラダ<br>・大根のみそ汁<br>・バナナ<br>・牛乳 | ・米飯(200g)<br>・ピーマンの肉巻き<br>・キャベツの千切り<br>・大根と油揚げのみそ汁<br>・お茶 | ・みかん<br>・麦茶 |

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/体重kg | g | g | mg | mg | mg | μgRAE | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 朝食 | 461 | 26.6 | | 18.1 | 50.9 | 429 | 53 | 1.6 | 194 | 2.1 | 0.29 | 0.71 | 3 | 2.0 | 3.7 |
| 給食 | 756 | 23.6 | | 21.9 | 121.9 | 382 | 119 | 2.7 | 241 | 0.7 | 0.67 | 0.58 | 34 | 5.4 | 2.4 |
| 夕食 | 593 | 26.6 | | 20.5 | 78.6 | 65 | 72 | 2.5 | 22 | 0.1 | 1.05 | 0.31 | 64 | 3.0 | 1.4 |
| 間食 | 76 | 1.1 | | 0.2 | 18.6 | 36 | 17 | 0.3 | 126 | 0 | 0.15 | 0.05 | 48 | 1.5 | 0.0 |
| 合計 | 1,886 | 77.9 | 1.0 | 60.7 | 270.0 | 912 | 261 | 7.1 | 583 | 2.9 | 2.16 | 1.65 | 149 | 11.9 | 7.5 |

標準体重 1kg あたりのたんぱく質量:1.5g

## ③食事調査結果　まとめ

平日2日間及び休日1日と、3日間平均の栄養素等摂取量

### 【1日目(平日)】

| 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B1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| kcal | g | g/体重kg | g | g | mg | mg | mg | μgRAE | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 2,034 | 91.6 | 1.2 | 67.4 | 276.8 | 466 | 181 | 5.7 | 454 | 2.7 | 1.19 | 1.26 | 132 | 14.1 | 10.3 |

標準体重 1kg あたりのたんぱく質量:1.8g

### 【2日目(平日)】

| 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B1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| kcal | g | g/体重kg | g | g | mg | mg | mg | μgRAE | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 2,095 | 90.2 | 1.2 | 70.8 | 291.9 | 1170 | 283 | 10.5 | 573 | 3.7 | 1.81 | 1.76 | 169 | 12.7 | 10.1 |

標準体重 1kg あたりのたんぱく質量:1.8g

### 【3日目(休日)】

| 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B1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| kcal | g | g/体重kg | g | g | mg | mg | mg | μgRAE | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 1,886 | 77.9 | 1.0 | 60.7 | 270.0 | 912 | 261 | 7.1 | 583 | 2.9 | 2.16 | 1.65 | 149 | 11.9 | 7.5 |

標準体重 1kg あたりのたんぱく質量:1.5g

### 【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B1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| kcal | g | g/体重kg | g | g | mg | mg | mg | μgRAE | μg | mg | mg | mg | g | g |
| 2,005 | 86.6 | 1.1 | 66.3 | 279.6 | 849 | 242 | 7.8 | 537 | 3.1 | 1.72 | 1.56 | 150 | 12.9 | 9.3 |

標準体重 1kg あたりのたんぱく質量:1.7g

**現状**
・朝食の主食エネルギー摂取量が 320kcal 以下になった。(アセスメント時-50kcal)

**課題**
なし

## 8. 個人評価

### (1)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 9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) | 160.1 | 161.8 | 161.9 | -0.1 |
| 体重(kg) | 75.8 | 75.9 | 75.8 | 0.1 |
| 肥満度(%) | 52.4 | 48.6 | 48.3 | 0.3 |

個人目標との差が身長-0.1cm、体重-0.1kg、肥満度-0.3%であったことから、「個人目標の達成」と評価した。身長が成長曲線に沿って上向きに増加していることが確認できたため、対象児童の成長に支障はなかったと判断した。

### (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 | | 4 | ・条件、時期、人数は適切だった。 |
| アセスメント | 現状把握 | 2 | ・対象児童に、アンケートや聞き取りを行い体調や生活・運動・食事・食生活など詳しく聞き取ることができた。保護者からも、面談・電話等で詳しく聞き取ることができた。<br>・初回アセスメントの食事調査から 1 か月以上経過してからの指導であったため、指導開始前に食事内容の変更がないか電話で確認の上、開始した。指導までの期間は短くするべきであった。 |
| | 課題の抽出 | 3 | ・課題に対し、「重要性」と「改善可能性」の二軸で優先度を評価した。これにより、限られた指導期間内で取り組むべき課題を適切に分類・抽出した。ただし、早食いや運動習慣の欠如といった今期で対象としなかった課題については、長期的な視点での改善が必要な課題として位置づけ、今後 |

| | | |
|---|---|---|
| | | の状況を注視する。 |
| 個人目標の設定 | 3 | ・過去の身体測定のデータと成長曲線から3か月後の身長と体重を予想し、どちらも予想どおりの増加量であった。成長期であることを考慮し、体重維持の目標は適切であった。 |
| 栄養補給計画<br>※1 | 3 | ・再アセスメントの結果、1日の摂取エネルギーは2,005kcal で計画(2,380kcal)を 375kcal 下回り、アセスメント(2,575kcal)と比較しても 500kcal 以上減少していたが、体重は減少せず維持されていた。これは、本人が旅行での体重増加を予想し、旅行前に平日の食事量を意図的に減らし調整していたことが要因と考えられる。<br>・保護者の「おかずを個人盛りにする」という行動計画の実施率は 88.8%と高かったが、残りの約 11%にあたる「大皿提供の日」や、月に2回程度の「大皿からのつまみ食い」が、算出データに現れない余剰エネルギーとなった可能性がある。正確な把握のためには、「大皿提供の日」や「つまみ食い」の際に、何をどれだけ食べたかを詳細に聞き取り、データ化(数値化)する工程が必要であった。 |
| 行動計画 | 3 | ・本行動計画は、対象児童および保護者が自ら内容を選択し、家族の支援体制のもと意欲的かつ継続的に取り組むことができた。<br>・指導期間中に連休や修学旅行などの行事が重なり、一時的な体調不良による食欲不振も影響して一部項目の実施率が低下した場面もあったが、これら非日常的な要因を除いた平時における実施率は高く維持された。 |
| 栄養教育計画 | 2 | ・計画通り実施することができた。集団指導では既習の学習と関連付けて指導することで、理解しやすくなるように工夫することができた。<br>・11 月末の旅行前に非日常下での体重維持に関する栄養教育を行ったが、旅行後に 0.8kg 増加した。この3か月間で、対象児童は給食での自己管理能力は身に付いたが、非日常下では身に付けることができなかった。「一番食べたい料理は上限を決めて楽しみ、それ以外で調整する『優先順位付け』」や、「先に野菜を2皿分食べる『物理的抑制』」など、満足感と節制を両立させるスモールステップの具体的な方法を提示するべきであった。 |
| 連携計画 | 3 | ・関係職員と保護者、対象児童と情報交換を密にし、連携 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | をとることができた。<br>・9月は保護者チェックカードを1か月ごとの提出としたが、10 月からは提出する頻度を1か月から2週間ごとに変更し、現状をすぐに把握することができた。<br>・対象児童の母親は健康課題の改善に対して意識が高く、家族で取り組む態勢が整えられ、協力的だった。 |
| 個人情報の管理 | | 4 | ・計画通りに実施できた。<br>・本指導ではクラウド型学習支援ツールを活用し、関係職員のみがアクセスできるよう閲覧権限を厳格化したことにより、情報管理を徹底することができた。 |
| 指導・モニタリング | | 3 | ・栄養教諭が給食時間や放課後等の機会を捉え、対象児童に対して連日の声掛けを継続的に実施した。これにより、児童の心理状態や取り組みの進捗状況の的確な把握ができた。<br>・栄養教諭は、対象児童について面談や食事記録の記載内容から気になることはその都度保護者と連絡をとり、対象児童の家庭での様子や保護者の気持ち、不安感を把握した。<br>・本指導では、対象児童の変化を迅速に把握するため、電話によるモニタリングを随時、不定期に行った。本指導では問題なかったが、保護者によっては突然の連絡に難色を示す場合もあるため、指導開始時に連絡がつきやすい曜日・時間帯を確認し、定期的なスケジュールを共有した上で実施する事前の配慮が必要であった。 |
| 再アセスメント | 現状把握 | 3 | ・初回のアセスメント時と同じ内容を再度聞き取り、変化を確認することでスムーズに行うことができた。 |
| | 課題の抽出 | 3 | ・適切に課題を抽出することができた。<br>・今回で指導は一旦終了するが、給食便り、給食指導、授業等を活用してモニタリングを継続して行い、その他必要に応じて関係職員と連携していく。 |

## ※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$B_1$ | ビタミン$B_2$ | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | kcal | g | g/体重kg | g | g | mg | mg | mg | μgRAE | μg | mg | mg | mg | g | g |
| ①栄養補給計画 | 2,380 | 99.0 | 1.3 | 83.0 | 325.0 | 880 | 230 | 8.9 | 981 | 14.4 | 1.77 | 1.75 | 73 | 14.6 | 9.4 |
| ②再アセスメント | 2,005 | 86.6 | 1.1 | 66.3 | 279.6 | 849 | 242 | 7.8 | 537 | 3.1 | 1.72 | 1.56 | 150 | 12.9 | 9.3 |
| ①-② | 375 | 12.4 | 0.2 | 16.7 | 45.4 | 31 | -12 | 1.1 | 444 | 11.3 | 0.05 | 0.19 | -77 | 1.7 | 0.1 |