【事例　16】

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

【特別支援学校(小学部)、6 年、女子】

感覚過敏で偏食がある少食の児童に対し、保護者の協力を得て、好物を細分化。スモールステップで、シンプルな行動計画を立案。好みの変化にも柔軟に対応し、体重増加。

■要旨

1. 対象者の抽出・決定
①給食の食べ方に課題があること(偏食傾向チェックリストで 12 点以上) ②急激な肥満度の増減があること(1年間で±10%以上、チャネルを横切っている)
2. 目的・実施期間
目的:やせ傾向の改善 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 140.1cm、体重 28.3kg、肥満度-15.9% ・食事調査より以下の課題を抽出した。 ア　エネルギー摂取量が1日平均 1,450kcal イ　食事1回あたりのエネルギー摂取量が少ない。
4. 個人目標
3か月後の身長を 142.6cm と仮定し、目標を 30.3kg(+2.0kg)、肥満度-15.0%(+0.9%)とした。
5. 相談指導計画
・栄養補給計画:1日のエネルギー摂取量を+160kcal とする。 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…間食にバナナミルク(砂糖入り)150ml を飲む。 夕食にごはんを 150g 食べる。(30g増やす) 保護者…間食にバナナミルク(砂糖入り)150ml を用意する。 夕食にごはんを 150g 計量し、提供する。
6. 実施・モニタリング
週2回の体重測定と月1回の身体測定、週2回けんこうカードで取り組み状況の確認
7. 再アセスメント(実施後の現状把握と課題の抽出)
・身長 142.8cm、体重 31.1kg、肥満度-13.2% ・食事調査より以下のことが分かった。 ア　エネルギー摂取量が1日平均 2,130kcal(+680kcal) イ　食事1回あたりのエネルギー摂取量が増えた。
8. 個人評価
・個人目標は達成された。 ・身長は仮定より+0.2cm、体重は目標+0.8kg、肥満度+1.8%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

・給食の食べ方に課題がある(偏食傾向チェックリストで 12 点以上)
・急激な肥満度の増減がある(1年間で±10%以上でチャンネルを横切っている)

②スクリーニング結果

・給食の食べ方に課題がある(偏食傾向チェックリストで 12 点以上)…3名

給食の食べ方に課題がある児童		No.1	No.2	No.3
偏食傾向チェックリスト	特定の食品や食品群を嫌って食べない	4	3	3
	限られた食品ばかりを好んで食べる	4	4	1
	口腔機能(摂食・嚥下・姿勢)	0	2	2
	食事量(著しく多い・少ない)	0	1	3
	感覚(味・匂い・見た目・食感・温度・調理方式など)	4	4	3
	合計得点	12	14	12
	偏食を頻度により、点数化【4いつも 3よく 2しばしば 1まれに 0全くない】			

・3名のうち1名(No.3)に急激な肥満度の増減がある(1年間で±10%以上、チャネルを横切っている)ことから、対象として決定した。

2. 目的・個別的な相談指導実施期間

(1)目的

やせ傾向の改善

(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 2 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	面談②	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

(3)対象者

小学部6年女子児童

3. アセスメント(計画前の現状把握と課題の抽出)

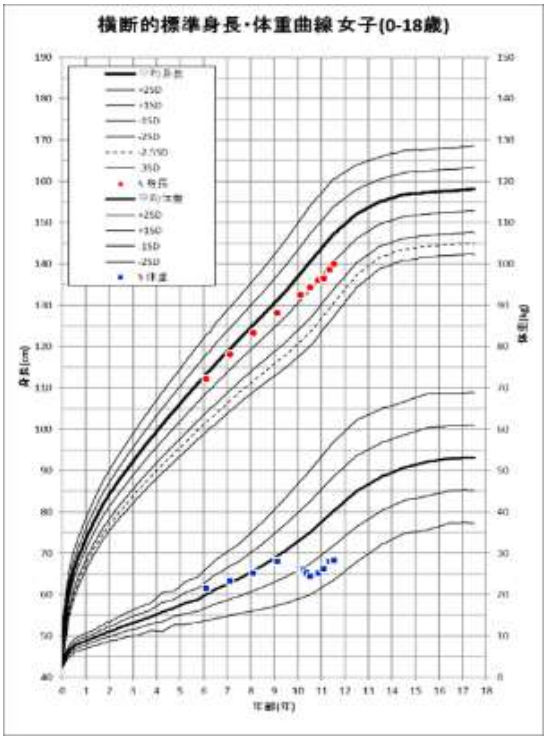
(1)体格等

・アセスメント時:身長 140.1cm、体重 28.3kg、肥満度-15.9%

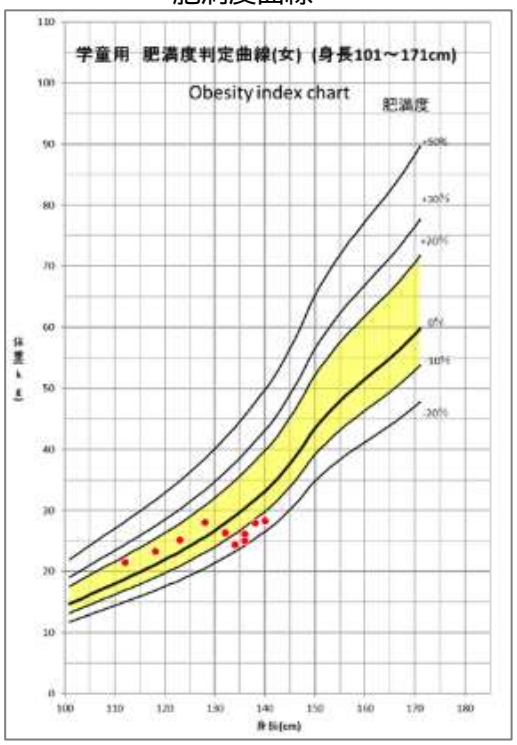
・身長・体重の経過及び現状

測定日	2020.4	2021.4	2022.4	2023.4	2024.4	2025.4	2025.9
月齢	6歳1か月	7歳1か月	8歳1か月	9 歳1か月	10 歳1か月	11 歳1か月	11 歳6か月
学年	1	2	3	4	5	6	6
身長(cm)	112.2	118.1	123.3	128.2	132.5	136.5	140.1
体重(kg)	21.5	23.3	25.2	28.1	26.4	26.2	28.3
肥満度(%)	11.3	7.7	4.3	5.7	-7.8	-19.5	-15.9

成長曲線



肥満度曲線



現状

・小4～小6にかけて 1.9kg の体重減少がみられ、肥満度は 5.7%から-19.5%に減少している。

・小4～小6にかけて身長の伸びが停滞していた。

・本人にやせ願望はない。

課題

・小4～小6にかけて 1.9kg の体重減少がみられ、肥満度は 5.7%から-19.5%に減少している。

・小4～小6にかけて身長の伸びが停滞していた。

（2）生活習慣等

①体調

現 状

・小4の頃、肉などを食べると繰り返し嘔吐するようになり、病院を受診したが原因は分からなかった。現在吐くことはなくなったが、肉の形がそのまま残っている料理（カレーに入っている肉や肉野菜炒め、ステーキなど）は未だに食べられない。
・学校では、朝から「眠い」「疲れた」と口癖のように言っている。
・排便は3日に1回程度である。
・初潮はまだきていない。

課 題

・排便は3日に1回程度である。

②生活・運動

現 状

・療育手帳 B（中度）を取得している。基本的な身辺処理は自分でできる。
意思疎通は概ねできるが、難しいこともある。
・平日・休日ともに6時に起床、22 時に就寝している。
・下校後は家の中で宿題やお絵かき、ゲームをして過ごすことが多い。（3時間程度）
・自宅の庭でキャッチボールやなわとびをして遊ぶこともある。
・休日は屋外で過ごすことが多く、アスレチックで遊ぶこともある。
・小5から特別支援学校に在籍し、毎日登校している。
・スクールバスで通学し、バス停と自宅間は保護者が車で送迎している。
・学校では 30 分程度の運動（ラジオ体操、ジョギング、エアロビクス等）を週4回している。

課 題

・なし

③食事・食生活

現 状

・家庭での食事作りと買い物は、母と祖母が担当している。
・好きな食べ物・飲み物…チャーハン、納豆、コーラ
・苦手な食べ物・飲み物…肉、生野菜、生魚、牛乳
・ハンバーグやナゲット、とんかつなどは最近食べられるようになった。
・牛乳は好まないが、バナナミルクは飲むことができる。
・朝食は、米飯とみそ汁、卵焼きなど、家族と同じものを食べている。

・休日の昼食は、スーパー等で購入した弁当を食べることが多い。
・夕食は、煮魚や焼き魚、肉野菜炒め、ハンバーグなど、魚と肉を交互に使って調理している。
・おかずを大皿で出すことが多く、苦手な肉料理だと手を付けない。
・ごはんは子供用茶碗1杯(120g 程度)で、残す日もあれば、おかわりをする日もある。
・間食は、ポテトチップス 20g、ドーナツ、ゼリー、アイスなどどれか1つを食べている。
・ジュースはご褒美として買うこともあるが、日常的には飲んでいない。家では麦茶を飲んでいる。
・お腹がいっぱいになると、家族に「お腹いっぱい」と伝え、食べ残して自分の部屋へ戻る。
・給食では主食、副菜、汁物を7割程度摂取している。牛乳は飲まない。主菜が魚料理だと完食することが多く、苦手な肉料理だと食べられないことが多い。
・学校では水分(水筒の麦茶)を 200ml 程度しか飲まない。
・5年生の時に転校して少食になった。

課題

・おかずを大皿で出すことが多く、苦手な肉料理だと手を付けない。
・ごはんは子供用茶碗1杯(120g 程度)で、残す日もあれば、おかわりをする日もある。
・給食では主食、副菜、汁物を7割程度摂取している。牛乳は飲まない。主菜が魚料理だと完食することが多く、苦手な肉料理だと食べられないことが多い。
・学校では水分(水筒の麦茶)を 200ml 程度しか飲まない。

(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、電話または面談にて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	給食	夕食	間食
提供量				
残菜量		サラダ・ドーナツ完食 ハヤシライス 74%摂取(牛肉残し) 牛乳 21%摂取		完食
食事名	ごはん ウインナー 炒り玉子 小魚 ミニトマト みそ汁 麦茶	ハヤシライス(麦ごはん) レモンくらげサラダ 豆乳ドーナツ 牛乳	ごはん もろさめ煮つけ かぼちゃの煮物 みそ汁 パイナップル 麦茶	プチエクレア 乳酸菌飲料

栄養素等摂取量

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質		脂質	炭水化物	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝD	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	537	25.7		31.2	42.8	174	44	3.1	232	5.9	0.2	0.5	13	1.9	1.9
昼食	446	10.9		14.4	72.2	83	41	1.5	243	0.2	0.2	0.2	12	4.8	2.0
夕食	313	16.4		1.1	64.2	31	44	1.0	90	0	0.2	0.1	29	7.0	1.1
間食	148	2.1		7.1	19.4	34	0	0	0	0	0	0	0	0.2	0
合計	1,444	55.1	1.9	53.8	198.6	322	129	5.6	565	6.1	0.6	0.8	54	13.9	5.0

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.6g

②2日目(休日)

	朝食	給食	夕食	間食
提供量				
残菜量		牛乳以外 すべて完食		完食
食事名	ごはん 納豆 小魚 味付のり 玉子焼 黒豆煮 みそ汁	ごはん いわしの生姜煮 梅肉和え すまし汁 ソーダゼリー 牛乳	三色丼 唐揚げ 玉子 豆腐 サラダ みそ汁 苺ヨーグルト 麦茶	アイスクリーム 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/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	404	24.0		18.7	38.4	137	56	3.3	366	5.0	0.2	0.6	11	5.2	1.8
昼食	485	16.7		8.8	89.4	84	45	1.9	111	0.1	0.1	0.2	14	5.1	1.9
夕食	633	33.5		30.3	63.4	109	62	2.9	372	3.8	0.5	0.5	10	4.4	2.4
間食	188	2.4		12.0	17.8	75	18	0	5	0	0	0	0	0.6	0.1
合計	1,710	76.6	2.7	69.8	209.0	405	181	8.1	854	8.9	0.8	1.3	35	15.3	6.2

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:2.3g

③3日目(休日)

	朝食	給食	夕食	間食
提供量				
残菜量				
食事名	フレンチトースト ハムエッグ　ミニトマト ブロッコリー　牛乳	そうめん　おにぎり2個 すいか　麦茶	ごはん　からあげ サラダ　かぼちゃの煮物 みそ汁　メロン　麦茶	シャーベット2個 麦茶

栄養素等摂取量

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質		脂質	炭水化物	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝD	ﾋﾞﾀﾐﾝB1	ﾋﾞﾀﾐﾝB2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	339	18.6		19.9	24.7	212	32	1.3	229	3.1	0.2	0.5	8	1.4	1.1
昼食	297	6.2		2.7	64.6	21	19	0.4	35	0	0.1	0	5	2.4	1.5
夕食	469	19.9		15.6	66.0	84	38	1.5	142	0	0	0.1	29	4.3	1.8
間食	92	0		0	23.1	2	0	0	0	0	0.1	0	0	0	0.2
合計	1,197	44.7	1.6	38.2	178.4	319	89	3.2	406	3.1	0.4	0.6	42	8.1	4.6

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.3g

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

〔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B1	ビタミンB2	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	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
1,577	65.9	2.3	61.8	204	364	155	6.9	710	7.5	0.7	1.1	45	14.6	5.6

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:2.0g

〔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体重	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
1,197	44.7	1.6	38.2	178	319	89	3.2	406	3.1	0.4	0.6	42	8.1	4.6

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.3g

〔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体重	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
1,450	58.8	2.1	53.9	195	349	133	5.6	608	6.0	0.6	0.9	44	12.4	5.3

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.7g

現 状

・エネルギー摂取量が 1 日平均 1,450kcal。
・食事 1 回あたりのエネルギー摂取量が少ない。
・食べられる時と食べられない時のエネルギー摂取量と重量に差がある。
・カルシウムの摂取量が1日平均 349mg
・生野菜の摂取量が1日平均 3g
・加熱野菜の摂取量が1日平均 121g

課 題

・エネルギー摂取量が 1 日平均 1,450kcal。
・食事 1 回あたりのエネルギー摂取量が少ない。
・食べられる時と食べられない時のエネルギー摂取量と重量に差がある。
・カルシウムの摂取量が1日平均 349mg
・生野菜の摂取量が1日平均 3g
・加熱野菜の摂取量が1日平均 121g

(5)アセスメントから抽出した課題

図1「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エネルギー摂取量が１日平均 1,450kcal。
②食事１回あたりのエネルギー摂取量が少ない。
③食べられる時と食べられない時の
　エネルギー摂取量と重量に差がある。
④カルシウムの摂取量が1日平均 349mg
⑤生野菜の摂取量が1日平均 3g
⑥加熱野菜の摂取量が1日平均 121g

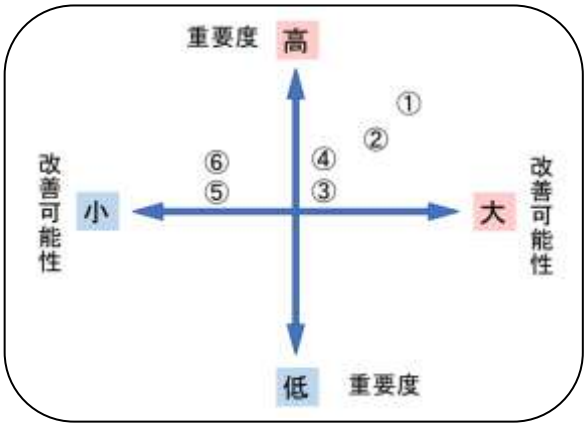


図1　課題の改善可能性と重要度マトリクス

4. 個人目標

(1)目標

【目　標】体重 2.0kg増加(身長:142.6cm 体重:30.3 ㎏ 肥満度-15.0%)
【期　間】87 日

(2)個人目標設定根拠

時期	4月	9月	12 月			
		アセスメント時	指導なし	指導あり		
				体重＋1.5kg	体重＋2.0 ㎏	体重＋2.5 ㎏
身長(cm)	136．5	140.1			142.6	
体重(kg)	26．2	28.3	28.8	29.8	30.3	30.8
肥満度(%)	-14.8	-15.9	-19.2	-16.4	-15	-13.6

・4月から9月にかけて身長が 3.6cm伸びていた。今後も同様に伸びると考え、指導終了時の身長を 142.6cmと仮定した。
・身長の伸びに合わせた体重に増量(肥満度改善)するには、30.3kg－28.3kg＝2.0kg 分の増量が必要であると考えた。

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/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
アセスメント	1,450	58.8	2.1	53.9	195	349	133	5.6	608	6.0	0.6	0.9	44	12.4	5.3
方法案	166	4.7		4	30.1	111	28	0.2	41	0.3	0.1	0.2	9	1.0	0.1
栄養補給計画	1,610	64	2.2	54	217	750	180	8.5	600	8.0	1.1	1.3	70	13以上	6.0未満

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.9g

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か月後は身長 142.6cm、体重 28.8kgと仮定した。

・現在の体重から 2.0kg 増加の 30.3kg にするため、30.3kg-28.3kg＝2.0kg 増やすことが必要であると考えた。 以上のことから

7,200kcal×2.0kg/87 日＝166kcal/日≒160kcal/日

エネルギー摂取量を 160kcal/日増やす計画とした。

【栄養素】

・栄養素の摂取量は、アセスメント結果から設定した。

・たんぱく質、脂質、炭水化物は日によって摂取量にばらつきがあることを考慮し、設定した。

③実現のための方法案

本人が好む食べ物・飲み物から方法案を検討した。

(①－1～①－3 のいずれか 1 つと、②－1～②－5のいずれか 1 つを選択)

方法案	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム
①－1 間食　飲み物をバナナミルク(砂糖 3g入り)150ml にする。	＋119kcal	＋3. 9g	＋3. 9g	＋19. 0g	＋110mg
①－2 間食　飲み物を調整ココア 110ml にする。	＋118kcal	＋4. 2g	＋4. 6g	＋16. 6g	＋130mg

①－3 間食　飲み物をラッシー200ml にする。	+118kcal	+4.5g	+3.7g	+18.4g	+125mg
②－1 夕食　納豆 1/2 パック(20g)食べる。	+37kcal	+3.3g	+2.0g	+2.4g	+18mg
②－2 夕食　黒豆煮(黒豆20g+粉あめ 3g)を食べる。	+43kcal	+2.2g	+1.0g	+6.9g	+0mg
②－3 夕食　ごはんをチャーハン(ごま油 3g、しょうゆ 3g、卵 10g)にする。	+43kcal	+1.5g	+4.0g	+0.3g	+6mg
②－4 朝食もしくは間食　干し芋 15g を食べる。	+42kcal	+0.5g	+0.1g	+10.8g	+8mg
②－5 夕食　ごはんを 150g 食べる。(30g 増やす)	+47kcal	+0.8g	+0.1g	+11.1g	+1mg
②－6 朝食もしくは夕食　サラダ(マヨネーズ5g、レタス30g)を食べる。	+37kcal	+0.3g	+3.8g	+1.0g	+6mg

(2)行動計画

提示した方法案から、児童と保護者が①-1 と②-2.3.4.5 を選択した。

児童	①－1 間食	バナナミルク(砂糖入り)150ml を飲む。
	②－2 夕食	黒豆煮 24g を食べる。※
	②－3 夕食	ごはんをチャーハン(ごま油 3g、しょうゆ 3g、卵 10g)にする。
	②－4 朝食もしくは間食	干し芋 15g を食べる。
	②－5 夕食	ごはんを 150g 食べる(30g 増やす)。
	③その他	①～②が達成できた日は、体重記録表にシールを貼る。
保護者	①－1 間食	バナナミルク 150ml(バナナ 50g、牛乳 100ml、砂糖 3g)を用意する。
	②－2 夕食	黒豆煮 24g を用意する。
	②－3 夕食	チャーハン(ごま油 3g、しょうゆ 3g、卵 10g)を用意する。
	②－4 朝食もしくは間食	干し芋 15g を用意する。
	②－5 夕食	ごはんを 150g 用意する。
	③その他	体重記録表にシールを貼ったかどうか確認する。

※②－2夕食の黒豆煮に関して、「粉あめを使わず、黒豆煮の量を増やすことで 40kcal としたい」と保護者から申し出があり、行動計画では数値を変更した。

(3)栄養教育計画

	対象	時期	内容	使用媒体	対応者	場所	見取り方法
個人指導	児童	9～12月給食時	・給食の使用食材について、献立表を確認する。 ・食事のあいさつをしたら、牛乳にストローをさす。	献立表 給食	担任	教室	観察 チェック表
	保護者	9月放課後	・アセスメント結果を報告する。 ・給食での取り組みについて情報共有する。	面談 資料	栄養教諭	相談室	保護者のコメント
	保護者	10月放課後	・1カ月の進捗状況を報告する。		栄養教諭	電話	保護者のコメント
集団指導	学級児童	9月給食時	・朝ごはんの重要性や栄養バランスのよい組み合わせについて知る。	スライド	栄養教諭	教室	観察 本人のコメント
	学年児童	10月	・栄養バランスのよい食事について知る。 ・カルシウムについて、自らの摂取状況を確認する。	食品 カード スライド	担任 栄養教諭	教室	カルシウムチェック表 本人のコメント
	学級児童	11月給食	・カルシウムの働きを振り返り、カルシウムの多い食品や吸収を高める栄養素について知る。	スライド	栄養教諭	教室	観察 本人のコメント

(4)連携計画(体制・計画)

担当者	時間・頻度	内容
管理職	1回/月	個別的な相談指導の体制整備
学級担任	毎日 随時 毎日	・栄養教諭等と指導方法の共有と指導の実施（前年度の児童の実態含む） ・保護者との連絡・連携 ・給食時間における配食量と喫食状況の確認
栄養教諭	随時 毎日 週2　火・金 随時	・食に関する課題を有する児童の把握と情報共有、全体の調整、教職員への報告等 ・個別に対応した給食・食育の実施（喫食量の調整・給食指導の実施等） ・体重測定・行動記録表で進捗状況の確認 ・各種資料の作成
養護教諭	随時 随時 毎月 毎月	・栄養教諭等と指導方法の共有と指導の実施 ・児童の心身の状況把握 ・成長曲線を活用した児童の発育の評価等 ・身体測定
コーディネーター	随時	・栄養教諭等と指導方法の共有

(5)個人情報の管理・倫理的配慮

【個人情報の管理】

・データは、パスワードを設定して学校のパソコンに保管した。

・紙媒体は、ファイリングして指定の引き出しにて保管した。

【倫理的配慮】

・本人及び保護者の申し出により、実施同意後も撤回することができる。

6. 実施・モニタリング

(1)指導内容

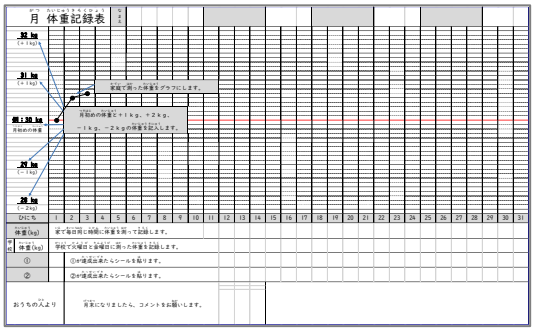
・体重測定：週2回保健室で測定

・対象児童：けんこうカードを毎日学校へ持参

・栄養教諭：取組状況・体重を週2回確認
　　適宜コメントを記入

・保護者：月に1回コメントを記入

【けんこうカード】実際の体重記録表



【栄養教育】

・個別指導（本人の気持ちを5段階評価で聞き取り）







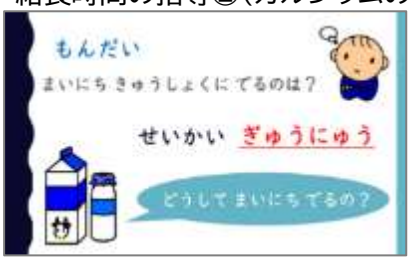
・給食時間の指導①（朝ごはん・バランスのよい組み合わせ）







・給食時間の指導②（カルシウムのはたらき）







・生活(食べ物のはたらきを知ろう)

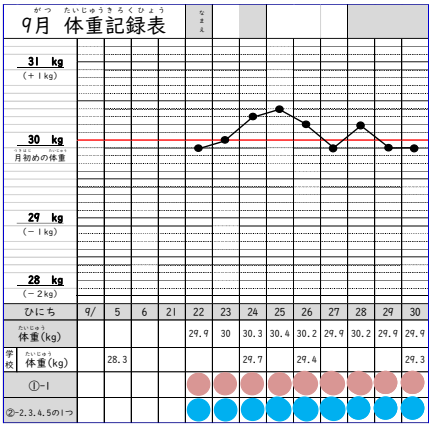




カルシウムチェックは3／4点

(2)モニタリング

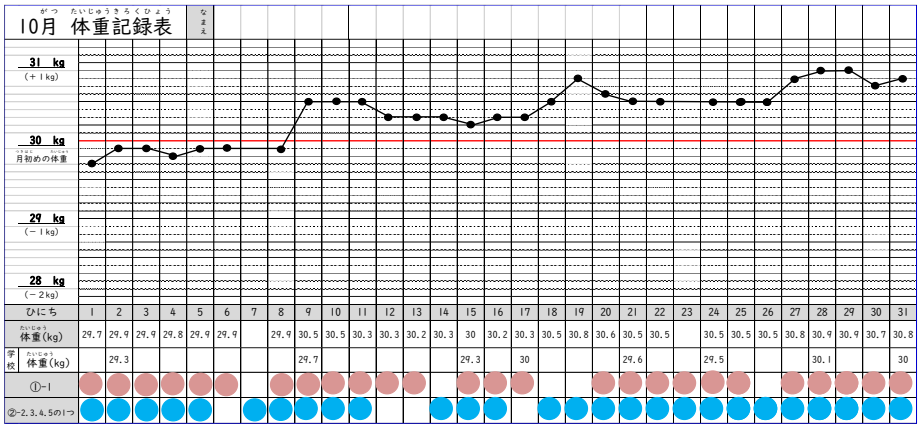
身体測定状況

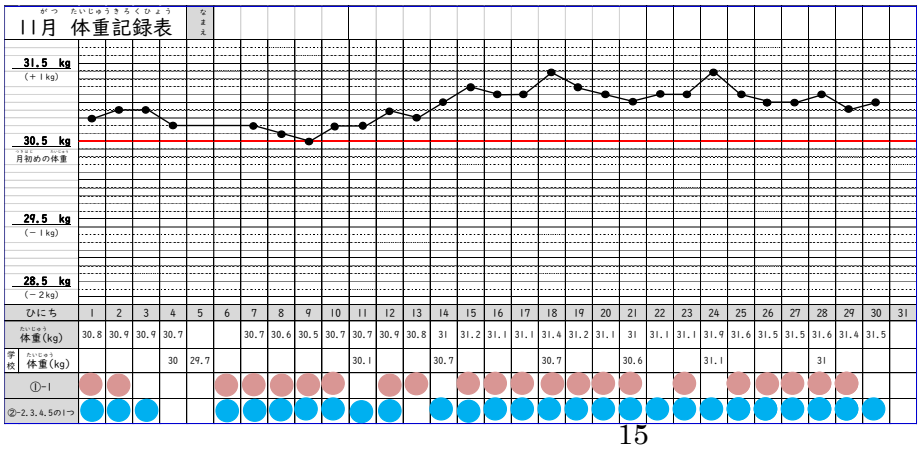


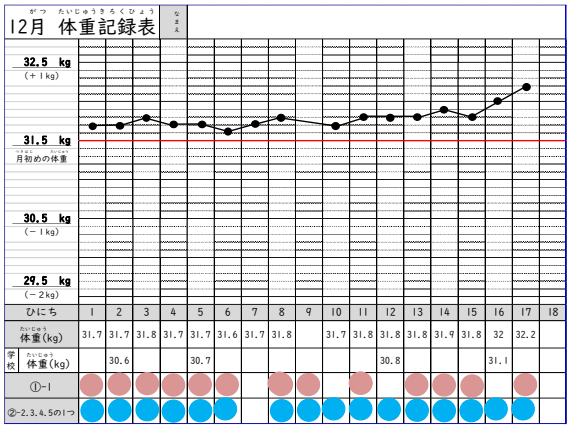
・10 月2日時点
身長 141.0cm、体重 29.3kg、肥満度-14.8%

・11 月4日時点
身長 142.3cm、体重 30.0kg、肥満度-15.3%

・12 月2日時点
身長 142.4cm、体重 30.6kg、肥満度-13.8%





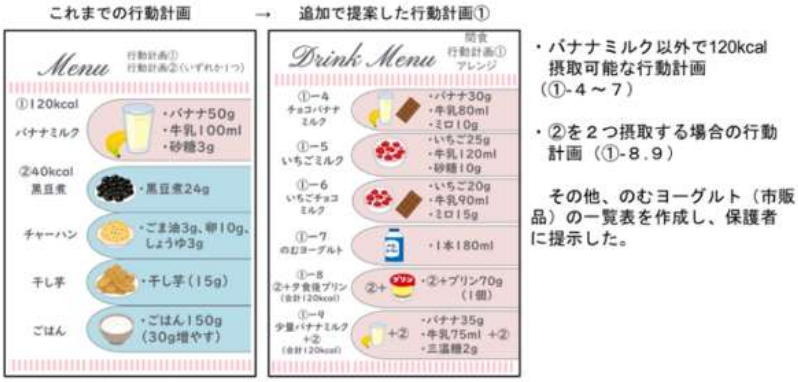


・12 月 16 日時点
身長 142.8cm、体重 31.1kg、
肥満度-13.2%

保護者へ電話での聞き取り(10/15)
・バナナミルク(行動計画①)を朝食時に摂取している。
・バナナミルクを残す日が出てきた。残す場合も、8割程度飲んでいる。
・行動計画②を2つ実行する日もある。
・バナナミルクの代わりに、いちごミルクやココア、のむヨーグルトなどを飲んでもよいか。

電話を受けて、保護者へ提案(10/16)
・バナナミルク(行動計画①)を
間食時に摂取すること

・バナナミルクと同程度の
エネルギーを摂取可能な
行動計画案



・バナナミルク以外で120kcal摂取可能な行動計画(①-4～7)

・②を2つ摂取する場合の行動計画(①-8,9)

その他、のむヨーグルト(市販品)の一覧表を作成し、保護者に提示した。

保護者からコメント(10/17)
・バナナミルクを間食時に摂取することにした。本人も「間食なら全部飲める」と話している。
・バナナミルク以外のレシピも今後試してみようと思う。

行動計画の実施状況
・9月 22 日～10 月 21 日の行動計画達成状況は、①86.7%、②86.7%
・10 月 22 日～11 月 21 日の行動計画達成状況は、①80.6%、②90.3%

保護者へ電話連絡(11/25)
・目標体重(30.2kg)に到達した。身長も伸びているため、引き続き身長の伸びに合った体重増加となるよう、行動目標や体重測定を継続してほしい。
・給食時の様子(喫食状況や本人との会話など)
・今後の予定(食事調査・面談)

保護者より

・「今日、栄養教諭の先生の隣で給食を食べたよ」と本人も家で話していた。給食を完食したり、牛乳を半分以上飲めたりする日もあったと聞き、うれしく思う。

・家では、好きなメニューをおかわりしたり、ラーメンとチャーハンをほぼ完食したりするなど、食べる量が増えたように感じる。食事調査と面談について、了承した。

保護者よりコメント(11/30)

・毎朝欠かさず体重計に乗っている。本人も体重が気になるようで、太った(増えた？)と聞いてくる。少しずつ体重が増えてきて嬉しい。この調子で引き続き頑張ります。

行動計画等達成状況

行動計画等		日数(日)	実施率(%)
①間食	バナナミルク(砂糖入り)150ml を飲む。	70/87	80.5
②夕食	ごはんを 150g 食べる。	79/87	90.8
その他	毎朝排尿後、体重を測る。	82/87	94.3

7. 再アセスメント(実施後の現状把握と課題の抽出)

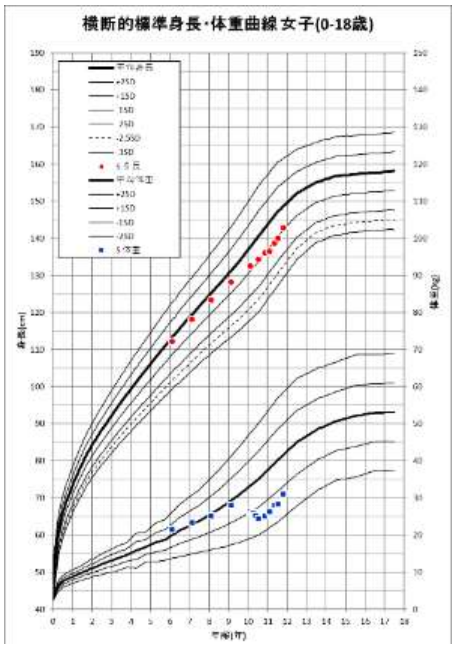
(1)体格

・再アセスメント時:身長 142.8cm、体重 31.1kg、肥満度-13.2%

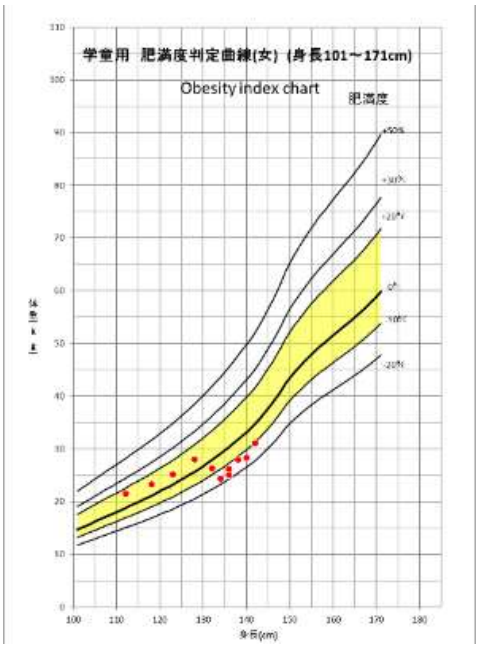
・身長・体重の経過及び現状

測定日	2020.4	2021.4	2022.4	2023.4	2024.4	2025.4	2025.9	2025.12
月齢	6歳1か月	7歳1か月	8歳1か月	9歳1か月	10歳1か月	11歳1か月	11歳6か月	11歳9か月
学年	1	2	3	4	5	6	6	6
身長(cm)	112.2	118.1	123.3	128.2	132.5	136.5	140.1	142.8
体重(kg)	21.5	23.3	25.2	28.1	26.4	26.2	28.3	31.1
肥満度(%)	11.3	7.7	4.3	5.7	-7.8	-19.5	-15.9	-13.2

成長曲線



肥満度曲線



現状

・9 月から 12 月で 2.8kg 体重が増加し、肥満度が-15.9%から-13.2%になった。

課題

・なし

(2)生活習慣等

①体調

現状

・毎日元気に登校している。
・4時間目や帰宅後に「疲れた」「眠い」等と訴えることはなくなった。
・嘔吐することもなくなった。
・排便は1週間に1回程度である。
・初潮はまだきていない。

課題

・排便は1週間に1回程度である。

②生活・運動

現状

・平日・休日ともに6時に起床、22 時に就寝している。

・下校後は家の中で宿題やお絵かき、ゲームをして過ごすことが多い。(3 時間程度)
・自宅の庭でキャッチボールやなわとびをして遊ぶこともある。
・休日は弟の習い事の応援のため屋外で過ごしたり、家でゲームやお絵かきをしたりして過ごしている。
・スクールバスで通学し、バス停と自宅間は保護者が車で送迎している。
・学校では 30 分程度の運動(ラジオ体操、ジョギング、エアロビクス等)を週 4 回しており、体力がついたように感じる。
・休日は、弟と庭で遊んだり、家の周りを5～10 分ジョギングしたりする。

課題
・なし

③食事・食生活

現状
・家庭での食事作りと買い物は、母と祖母が担当している。
・好きな食べ物・飲み物…チャーハン、納豆、コーラ、りんご
・苦手な食べ物・飲み物…牛肉、豚肉、生野菜、生魚
・味付けされていない肉、ステーキなど厚みのある肉は苦手である。鶏肉や揚げ物(からあげ・とんかつ)、ひき肉、味の濃い肉料理(豚肉のみそ焼きなど)は食べられることが多い。
・朝食は、米飯とみそ汁、卵焼きなど、家族と同じものを食べている。パンの朝食は2週間に1回程度である。
・休日の昼食は、スーパー等で購入した弁当や、自宅で調理したチャーハンとラーメン等を食べることが多い。外食は月1回程度である。
・夕食は、魚と肉を交互に使って調理している。
・苦手な肉料理は、家族の声掛けで一口食べることもある。
食べられるおかずがない日は、ごはんにふりかけをかけて食べている。
・ごはんをおかわりすることが多くなった。ごはんを残すことはなくなった。
・間食は、チョコレートやせんべい、クッキー等を食べている。バナナミルクはおやつを食べた後に飲んでいる。
・家では麦茶を飲んでいる。食事の時も麦茶を用意するが、ほとんど残している。
・以前(小5の頃)は、少ししか食べずに自分の部屋へ戻ってしまうことが度々あったが、現在そのようなことはなくなった。
・食事量が増えた。吐くこともなくなった。
・12 月は半分以上の日で給食を完食していた。牛乳も毎日半分以上飲んでいた。苦手な肉料理では、肉のみ残していた。(ハヤシライスの牛肉や肉じゃがの豚肉等)
・学校では、朝の運動や体育の授業後等に水分(水筒の麦茶)をとっているが、1日を通して 100～200ml 程度しか飲まない。
・冬になり水分摂取量がますます減った。

課題

・学校では、朝の運動や体育の授業後等に水分（水筒の麦茶）をとっているが、1日を通して 100～200ml 程度しか飲まない。

・冬になり水分摂取量がますます減った。

（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、電話または面談にて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。

（3）食事調査結果

①1日目（平日）

	朝食	給食	夕食	間食
提供量				
残菜量		牛乳 50%摂取 その他　完食		完食
食事名	ごはん　ソーセージ　炒り玉子　かぼちゃの煮物　みそ汁　麦茶	白菜あんかけ丼 スキー汁　ヨーグルト 牛乳	ビーフガーリックライス　ピザ かぼちゃの煮物　みそ汁　ゆずりんご　麦茶　※ライスおかわり	ガトーショコラ バナナミルク

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/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	435	15.6		15.5	61.3	46	26	1.2	223	1.9	0.10	0.23	11	3.7	1.9
昼食	611	20.5		18.6	96.2	242	71	2.0	98	0.6	0.47	0.41	25	5.2	1.5
夕食	511	20.5		6.1	100.2	54	53	2.2	90	0.0	0.17	0.17	15	6.2	2.2
間食	288	6.3		12.4	39.9	113	26	0.2	41	0.3	0.07	0.17	9	0.6	0.3
合計	1,845	62.9	2.0	52.6	297.6	455	176	5.6	452	2.8	0.81	0.98	60	15.7	5.9

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.8g

②2日目(平日)

	朝食	給食	夕食	間食
提供量				
残菜量		牛乳 80%摂取 その他 完食		完食
食事名	チョコデニッシュ ハムエッグ ゆずりんご ブルーベリーヨーグルト りんごジュース	ごはん 鶏肉の香草焼き フレンチサラダ ミネストローネ 牛乳	赤飯 いかリング 茶碗蒸し 黒豆煮 けんちん汁 プリン 麦茶	クッキー チョコレート バナナミルク

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/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	750	23.8		41.8	72.0	98	26	1.4	165	2.7	0.35	0.38	13	0.8	2.1
昼食	612	23.7		20.3	91.2	225	66	1.4	157	0.8	0.28	0.50	50	6.3	1.6
夕食	565	18.7		17.5	86.6	79	47	1.5	65	0.0	0.11	0.04	7	5.2	1.5
間食	231	5.2		10.6	30.1	113	26	0.2	41	0.3	0.07	0.17	9	0.6	0.2
合計	2,158	71.4	2.3	90.2	279.9	515	165	4.5	428	3.8	0.81	1.09	79	12.9	5.4

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:2.0g

③3日目(平日)

	朝食	給食	夕食	間食
提供量				
残菜量				完食
食事名	おにぎり2個 玉子焼 ウインナー レタス 黒豆煮 みそ汁 麦茶	チャーハン 卵スープ ゼリー2個 麦茶 ※チャーハンおかわり	ごはん 焼肉 みそ汁 ゆずりんご プリン ※ごはんおかわり	干し芋 チョコレート せんべい バナナミルク

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/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	635	21.0		22.3	92.7	55	34	1.4	131	2.3	0.18	0.27	10	5.1	3.3
昼食	741	13.0		19.8	134.2	30	35	0.9	58	0.5	0.17	0.14	14	6.0	2.4
夕食	668	11.8		17.5	122.3	29	35	0.9	5	0.1	0.20	0.09	21	5.1	1.1
間食	343	6.2		9.2	63.9	140	37	1.2	41	0.3	0.16	0.21	14	4.6	0.3
合計	2,387	52.0	1.7	68.8	413.1	254	141	4.4	235	3.2	0.71	0.71	59	20.8	7.1

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.5g

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

〔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B1	ビタミンB2	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	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
2,002	67.2	2.2	71.4	288.8	485	171	5.1	440	3.3	0.81	1.04	70	14.3	5.7

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.9g

〔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体重	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
2,387	52.0	1.7	68.8	413.1	254	141	4.4	235	3.2	0.71	0.71	59	20.8	7.1

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.5g

〔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体重	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
2,130	62.1	2.0	70.5	330.2	408	161	4.8	372	3.3	0.78	0.93	66	16.5	6.1

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.8g

現状

・エネルギー摂取量が 1 日平均 2,130kcal(+680kcal)で、全体的に食事量が増えた。
・カルシウム摂取量が 408mg(基準値の 54.4%)
・休日の野菜摂取量が 40g
・汁物を残すことが多い(8回中6回)

課題

・カルシウム摂取量が408mg(基準値の54. 4%)
・休日の野菜摂取量が40g
・汁物を残すことが多い(8回中6回)

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)	140.1	142.8	142.6	+0.2
体重(kg)	28.3	31.1	30.3	+0.8
肥満度(%)	-15.9	-13.2	-15.0	+1.8

体重 2.0kg 増加の目標に対し、体重+2.8kg となり、目標が達成できた。
転校以来、少食で、体重も停滞していたが、この指導をきっかけに食欲が出てきて、全体的に食事量が増えた。身長も仮定より+0.2cm 増加し、目標達成後も食べるのを見守った。目標以上の体重増加については、問題がなかったと考えられる。

(2)アウトプット

■評価指標

【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

項目		評価	内容
スクリーニング		4	・条件、時期は適切であった。 ・給食の食べ方に課題があり、急激な肥満度の増減(1年間で±10%以上)がある児童を抽出した。
アセスメント	現状把握	3	・事前に質問項目を精査した調査票を元に、保護者から直接聞き取ることで、効率的に把握することができた。 ・以前から給食時間等に児童と関わっていたことで、取り組み前から関係性を作ることができていた。 ・保護者に対し、見通しを持った計画を立案・提示することができた。 ・1回目の食事調査から指導開始まで夏休みをはさみ2か月以上間が空いてしまったため、実態が変わった可能性があった。
	課題の抽出	4	・児童のやせ傾向を改善するために、アセスメント結果より、優先度の高い課題を抽出することができた。
個人目標の設定		4	・過去の身体測定結果から、身長の伸びを予測し、目標を設定することができた。 ・目標体重を達成し、肥満度が改善された。
栄養補給計画※1		3	・栄養補給計画と再アセスメントの差が 500kcal 以上あり、目標体重より増加した。この指導をきっかけに食欲が出てきて、目標達成後も特に止めることなく、食べるのを見守った。
行動計画		4	・児童が好む飲み物や食べ物を方法案として提示し、児童自身が選択できるようにしたことで、意欲的に継続することができた。 ・児童・保護者ともに負担感が少ない行動計画とした。 ・保護者のサポートがあり、行動計画に沿った行動をとることができた。
栄養教育計画		4	・児童の実態を考慮して、指導内容を決定した。 ・個別の栄養教育が難しい児童だったため、集団指導を複数回実施した。同じ指導資料を複数回視聴することで、知識の定着が見られた。
連携計画		3	・関係職員と適宜情報を共有しながら進めることができた。 ・今後も個別的な相談指導を継続的に行うために、学校保健安全委員会等を活用し、校内体制を強化することが大切である。
個人情報の管理		4	・適切に管理できた。 ・PC やデータはパスワードをつけて管理した。 ・資料やデータには個人名を入れずに作成し、個人が特定されな

			いよう配慮した。
指導・モニタリング		4	・けんこうカードを通して、家庭での取り組みを担任、栄養教諭、保護者が確認し、丁寧に進めることができた。 ・児童や保護者とコミュニケーションを図りながら、取り組み状況を確認し、別の行動計画を提示するなど、調整しながら実施することができた。 ・児童は、毎日体重を測ることで、自分の体や健康に関心を持つことができた。 ・保護者の負担を考慮し、連絡が可能な曜日や時間帯を事前に確認した。 ・担任に児童の様子や給食の喫食量を定期的に確認し、情報共有したことで、実態把握ができた。
再アセスメント	現状把握	4	・事前に質問項目を精査した調査票をもとに、保護者へ聞き取り調査と食事調査を行ったことで、効率的に児童の変化を見取ることができた。 ・児童の食事への意識や行動の変化が見られた。
	課題の抽出	4	・適切に課題を抽出することができた。 ・給食時間の指導や集団指導等を活用して、モニタリングを継続し、必要に応じて関係職員と連携して見守りを行う。

※1［再アセスメントと栄養補給計画の比較］

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質		脂質	炭水化物	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝA	ﾋﾞﾀﾐﾝD	ﾋﾞﾀﾐﾝB_1	ﾋﾞﾀﾐﾝB_2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
①栄養補給計画	1,610	64	2.2	54	217	750	180	8.5	600	8.0	1.1	1.3	70	13以上	6.0未満
②再アセスメント	2,130	62	2.0	71	330	408	161	4.8	372	3.3	0.8	0.9	66	16.5	6.1
①-②	-520	2	0.2	-17	-113	342	19	3.7	228	4.7	0.3	0.4	4	-3.5	-0.1