【事例　17】

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

【中学校、3年、男子】

成長曲線から、中学入学後に体重減少および身長の伸びに鈍化が認められた生徒。間食の増量をきっかけに、食欲が増進し、食事量全体が増えて体重増加につながった。

■要旨

1. 対象者の抽出・決定
・全校生徒 50 名のうち、成長曲線・肥満度曲線から課題が見られる生徒を抽出した。 ・成長曲線から、中学校入学後に体重減少が認められ、給食の摂食量が極端に少ない生徒1名を対象に選定した。
2. 目的・個別的な相談指導実施期間
・目的：体重増加不良の改善　・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 146.4cm　体重 35.4kg　肥満度 -7.1% ・4日間の食事調査から、以下のことが分かった。 ①エネルギーや成長に関わる栄養素の多くは、平日の摂取量が休日に比べて極端に少ない。（調査期間中の平日と休日の平均エネルギー摂取量の差は 703kcal） ②カルシウムの摂取量が、調査期間中平均 308mg／日である。 ③鉄の摂取量が、調査期間中平均 3.2mg／日である。
4. 個人目標
行動開始から3か月後の身長を 148.6cm と仮定し、目標を体重 37.6kg（＋2.2kg）とした。
5. 相談指導計画
・栄養補給計画：+100kcal／日のエネルギー摂取およびカルシウム、鉄、ビタミン D の補給 ・生徒の行動計画：❶平日の間食でのエネルギー摂取量が 350kcal 以上になるように間食を食べる。休日は今までどおりの間食を続ける。❷夕食で、栄養（Ca、Fe、VD）強化米入りのごはんを 260g 以上食べる。
6. 実施・モニタリング
・学級全体へ対面での食育指導後、さらに対象生徒へオンラインで個別に資料提示を行った。 ・毎日の行動計画の達成状況について、生徒自身がオンライン回答フォームで評価した。達成率は、❶100%、❷96.5%であった。 ・2週に1回、身長・体重・体脂肪率の測定を行った。
7. 再アセスメント（実施後の現状把握と課題の抽出）
・身長 150.0cm　体重 39.3kg　肥満度 -10.5% ・計画実施前まで残していた給食のチーズ（月1回提供）を実施途中から食べるようになり、カルシウムをとろうとする意識や行動変容が見られた。
8. 個人評価
個人目標は達成しなかった。実施期間中に目標と計画を修正する必要があった。ただし、体重増加は目標値+1.7kg、身長は予測値+1.4cm となり、肥満度は「ふつう」の範囲内であることから、成長に問題はないと考えられる。

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

・成長曲線・肥満度曲線から課題がみられる生徒(肥満4名、やせ3名、肥満でもやせでもないが顕著な体重減少があった1名)（8名／全校生徒 50 名）
・上記のうち、過去3年間で成長曲線がチャンネルを横切っている生徒(上向き4名、下向き2名、計6名／8名)
・上記のうち、栄養教諭および学級担任から見て給食の摂食量が極端に少ない生徒 （2名／6名）

② スクリーニング結果

スクリーニング条件にすべて当てはまった2名(1年生1名、3年生1名)のうち、関われる期間が短い3年生の1名を緊急性が高い生徒として選定した。

2. 目的・個別的な相談指導実施期間

(1)目的

体重増加不良の改善

(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：

日	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	アセスメント	個人目標決定	栄養補給計画作成	行動計画作成	栄養教育計画・連携計画等作成	面談・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)対象者

身長・体重増加不良が認められる中学3年男子生徒

3. アセスメント(計画前の現状把握と課題の抽出)

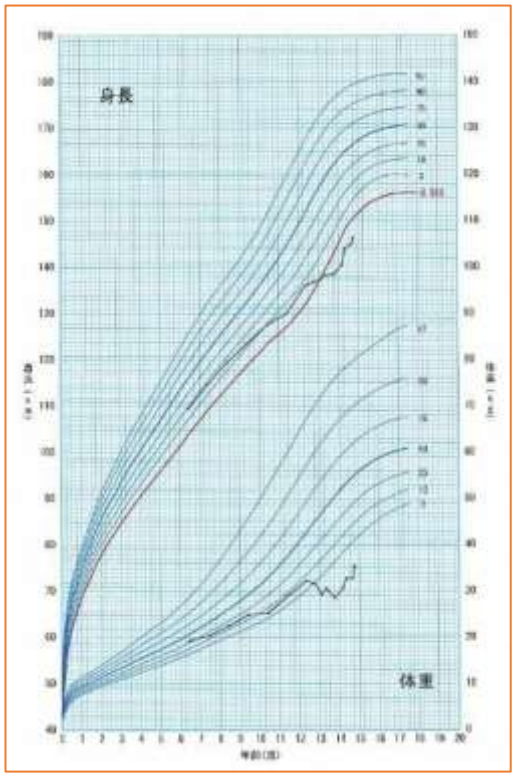
(1)体格等

・アセスメント時:　身長 146.4cm　　体重 35.4kg　　肥満度 -7.1%

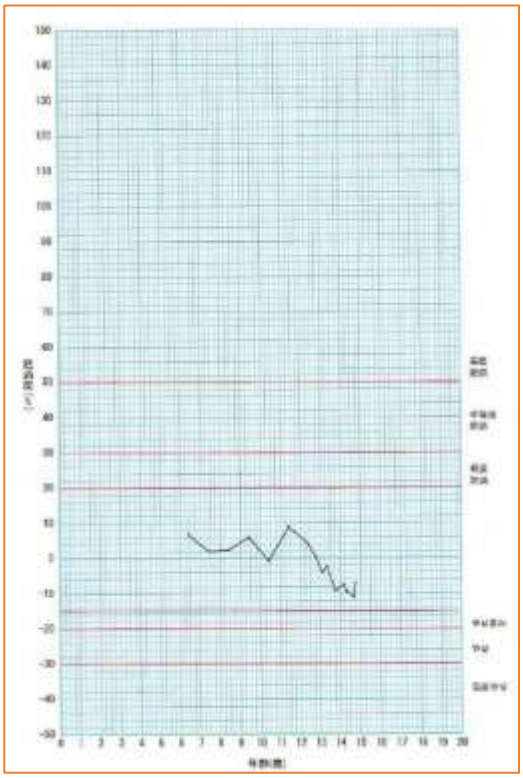
・身長・体重の経過及び現状

		月齢	身長(cm)	前回との差(cm)	体重(kg)	前回との差(kg)	肥満度(%)
1年生	4月	12 歳4か月	136.0	-	32.2	-	4.4
	9月	12 歳9か月	136.9	0.9	31.7	-0.5	0.5
	1月	13 歳1か月	137.4	0.5	29.4	-2.3	-4.0
2年生	4月	13 歳4か月	138.3	0.9	30.6	1.2	-2.4
	9月	13 歳9か月	138.5	0.2	28.6	-2.0	-9.3
	1月	14 歳1か月	140.5	2.0	30.7	2.1	-7.4
3年生	4月	14 歳4か月	144.2	3.7	32.8	2.1	-9.6
	7月	14 歳8か月	145.0	0.8	32.9	0.1	-10.9
	9月	14 歳9か月	**146.4**	1.4	**35.4**	2.5	**-7.1**

成長曲線



肥満度曲線



現状

・低身長である。

・中学校入学後に体重が減少した際、身長の伸びが鈍化し、-2.5SD スコア以下になった。

・中学２年１月から中学３年７月までの直近６か月で、体重 2.2kg の増加と身長 4.5cm の伸びが認められた。

・中学2年1月から中学3年4月までの3か月間の身長・体重の増加がそれぞれ+3.7cm、+2.1kg であったのに対し、4月から7月の3か月間では+0.8cm、+0.1kg であった。

・肥満度は、「やせ」でも「肥満」でもない。

課題

・低身長である。

・中学校入学後に体重が減少した際、身長の伸びが鈍化し、-2.5SD スコア以下になった。

(2)生活習慣等

①体調

現状

【本人および保護者への聞き取りより】

・良好である。

・排便はほぼ毎日ある。

【養護助教諭より】

・食事の量が少ないことが心配である。

・欠席や保健室来室はなく、健康上の問題はないように見える。

課題

・なし

②生活・運動

現状

【本人および保護者への聞き取りより】

・通年バス通学(自宅↔バス停　徒歩3分、バス停↔学校 約 20 分／片道)

・23:00～23:30 頃就寝、6:30 起床。睡眠時間は毎日7時間程度。

・メディア利用時間：平日2～3時間、休日5時間程度。

・家庭学習時間：日によって1～3時間程度。

・小1から卓球を始め、現在は週3回程度練習している。1週間当たりの運動時間は約7時間。

・卓球は9月の大会まで継続。卓球以外の運動習慣や習い事は特になし。

・エネルギー消費量　簡易換算式

運動時のみの消費エネルギー(kcal)=(メッツ-1)×時間(時)×体重(kg)×1.05 により、
1日あたりの運動によるエネルギー消費量は{3×7×32.9×1.05}÷7=**103kcal**

【学年主任・学級担任より】
・授業に積極的に取り組む姿勢があり、学習はよくできる。宿題や提出物も確実に行う。
・休み時間は生徒会の仕事をしたり、友だちと仲良く過ごしたりしている。

課題
・なし

③食事・食生活

現状
【教職員の見取りより(学校給食について)】
・給食の喫食量はいつも少量。
主食では米飯を 100g 程度、パンやめんを半量に減らす。
主菜および副菜は中3男子の標準提供量の半分程度に減らして食べる。(4回以上／週)
・本人曰く、給食では一度に多くの量を食べることができず、特に水分をとると満腹になるため、汁物(お椀に盛る煮物を含む)と牛乳はいつもとらない。
・果物が好きで、2人分食べることもある。(1～2回／月)
・食べる速度はゆっくり。少量の給食をちょうど 15 分かけて食べ終わる。

【本人および保護者への聞き取りより(家庭での食事について)】
・朝食は平日、休日とも欠食はないが、内容はおにぎりや菓子パンのみのことが多い。(食事調査でも、下記の通り内容を確認済み)
・朝食において、一度に多くの量を食べることができない。(理由:不明)(普段の喫食量:食パン6枚切り1枚またはスティックパン2本(50g 程度)または米飯 110g 程度のおにぎり1個)
・朝食は、毎日一人で食べる。
・夕食はワンプレートに米飯とおかず2～3品を盛り付ける。米飯は本人が自分で盛る。
汁物は作ってあるが、本人はいつも食べない。ただし、魚が好きなため、つみれ汁の時は具だけを食べることがある。(汁は飲まない。)
・普段の夕食は、祖父と一緒に食べる。
・チーズ以外の乳製品(牛乳、ヨーグルト、生クリーム他)や、肉の脂身、カレー、シチューなどが苦手である。
・間食は毎日食べる。家には常にお菓子の買い置きがある。チーズ以外の乳製品が苦手なため、アイスはクリーム系よりも氷菓を選ぶ。(10 回に8回は氷菓を選ぶ)
・家庭での調理担当者は主に祖母。本人の調理習慣なし。

・外食の頻度は3か月に1回程度。「量を調整できない食事は完食が難しい。」との理由から、本人は外食を好まない。
・1回の食事時間は、朝食 15 分、夕食 20 分程度。

課題
・給食の喫食量はいつも少量。
主食は米飯を 100g 程度、パンやめんを半量に減らす。
主菜および副菜は中3男子の標準提供量の半分程度に減らして食べる。(4回以上 週)
・本人曰く給食では一度に多くの量を食べることができず、特に水分をとると満腹になるため、汁物(お椀に盛る煮物を含む)と牛乳はいつもとらない。
・朝食において、一度に多くの量を食べることができない。(理由:不明)(普段の喫食量:食パン6枚切り1枚またはスティックパン2本(50g 程度)または米飯 110g 程度のおにぎり1個)
・汁物は作ってあるが、本人はいつも食べない。
・チーズ以外の乳製品(牛乳、ヨーグルト、生クリーム他)や、肉の脂身、カレー、シチューなどが苦手である。

④疾患

現状
・中1、中2年時の貧血検査の数値はいずれも異常なし。
・中2年1学期 低身長での受診時に「成長ホルモンの異常なし」と診断されている。

課題
・なし

(3)食事調査

①調査方法

・平日2日、休日2日の合計4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、本人に記入例を提示し、記録を依頼した。
・食事写真は、本人に撮影を依頼した。
・食事記録及び食事写真は、オンライン回答フォームにて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、直接またはオンラインで本人から聞き取った。

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)増補 2023 年」をもとに算出した。
・市販品は、パッケージに記載の栄養価を根拠とした。

(4)食事調査結果

①1日目(平日)

朝食	昼食(給食)	夕食	夜食
			
たらこおにぎり (米飯量 113g)	米飯(100g)、白身魚の甘酢あんかけ、ゆでとうもろこし(夏ののっぺい汁と牛乳は食べなかった。)	米飯(233g)、味玉、きゅうりと豚肉のピリ辛しゃぶしゃぶ、豚もやし炒め	アイスクリーム (1箱)

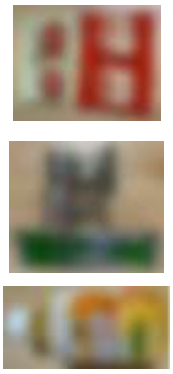
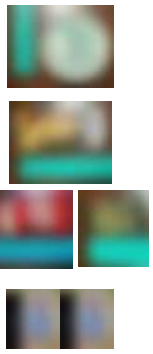
栄養素等摂取量

	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	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	189	4.4	0.1	0.5	39.6	6	9	0.2	2	0.2	0.09	0.05	3	1.7	0.5
昼食 (給食)	260	6.1	0.2	2.0	51.5	43	42	1.6	37	0.0	0.31	0.10	9	2.7	0.3
夕食	555	24.2	0.7	9.4	88.3	51	47	1.7	109	1.3	0.59	0.34	7	4.3	1.6
夜食	186	2.4	0.1	12.0	17.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1
合計	1,190	37.1	1.1	23.9	196.7	100	98	3.5	149	1.5	0.99	0.50	19	8.7	2.4

※　標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.0g

※　夜食について、市販品はパッケージに記載の栄養成分表示の値を使用し、記載のない栄養素は－で示した。

②2日目(休日)

朝食	昼食	間食(3回)	夕食	夜食(3回)
				
トースト(6枚切り1枚＋はちみつ)、麦茶	焼きそば	①チョコチップクッキー4個 ②プレッツェル1袋、豆菓子2袋 ③ゼリードリンク1本	米飯(260g)、焼き鮭、野菜炒め	①メロンジェラート ②クリーム入りスポンジケーキ、チョコチップクッキー2個、豆菓子1袋 ③カルシウム強化チーズ2個

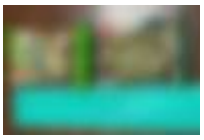
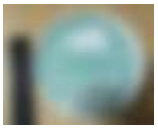
栄養素等摂取量

	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/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	199	4.6	0.1	2.2	39.2	19	11	0.3	0	0.0	0.04	0.03	0	2.5	0.7
昼食	413	12.4	0.4	11.2	61.8	49	30	1.0	8	0.0	0.21	0.06	25	6.8	3.5
間食①	192	2.0	0.1	9.2	25.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.2
間食②	167	5.0	0.2	9.3	15.7	0	0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0	0.5	0.3
間食③	146	0.0	0.0	0.0	36.0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6
夕食	535	21.6	0.7	4.9	95.6	47	47	1.5	3	15.8	0.21	0.20	3	4.7	1.6
夜食①	154	1.1	0.0	1.2	34.4	26	4	0.1	0	Tr	0.05	0.06	0	0.0	0.0
夜食②	235	5.1	0.2	10.1	31.2	0	0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0	0.0	0.2
夜食③	84	5.0	0.2	7.0	0.8	340	-	-	-	1.2	-	-	-	-	0.7
合計	2,125	56.9	1.7	55.1	340.1	481	91	3.0	10	17.2	0.50	0.35	29	14.5	8.0

※　標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.5g

※　間食および夜食について、市販品はパッケージに記載の栄養成分表示の値を使用し、記載のない栄養素は－で示した。

③3日目(休日)

朝食	昼食	間食(2回)	夕食	夜食(2回)
		 		 
トースト(6枚切り1枚＋はちみつ)、麦茶	えびチャーハン(米飯量 280g)	①チョコチップパン2本 ②豆菓子2袋	米飯(270g)、焼き鮭、野菜炒め、じゃがいもとピーマン炒め	①抹茶ジェラート1個 ②カルシウム強化チーズ1個

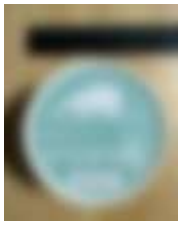
栄養素等摂取量

	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/kg体重	g	g	mg	Mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	199	4.6	0.1	2.2	39.1	18	11	0.3	0	0.0	0.04	0.03	0	2.5	0.7
昼食	570	14.0	0.4	9.3	101.9	119	43	1.4	87	2.3	0.11	0.25	3	4.7	1.5
間食①	188	4.2	0.1	7.4	25.4	-	-	-	-	-	-	-	-	1.4	0.2
間食②	92	3.6	0.1	5.3	7.4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1
夕食	620	19.5	0.6	9.9	104.2	49		2.2	66	10.4	0.30	0.24	66	10.6	2.0
夜食①	154	1.1	0.0	1.2	34.4	26	4	0.1	0	Tr	0.05	0.06	0	0.0	0.0
夜食②	42	2.5	0.1	3.5	0.4	170	-	-	-	0.6	-	-	-	-	0.4
合計	1,864	49.5	1.5	38.9	312.8	382	58	4.0	153	13.2	0.49	0.58	69	19.2	4.8

※　標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.3g

※　間食および夜食について、市販品はパッケージに記載の栄養成分表示の値を使用し、記載のない栄養素はーで示した。

④4日目(平日)

朝食	昼食(給食)	夕食	夜食
			
チョコチップパン2本	米飯(100g)、ししゃもの変わり揚げ、中華きゅうり(八宝菜と牛乳は食べなかった。)	米飯(240g)、天ぷら(えび天・じゃがいも天・ちくわの磁辺揚げ)、春雨サラダ、サラダ菜	塩レモンジェラート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/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μgRAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	188	4.2	0.1	7.4	25.4	-	-	-	-	-	-	-	-	1.4	0.2
昼食(給食)	337	9.6	0.3	11.3	46.5	148	46	1.1	52	0.1	0.26	0.21	10	2.4	0.9
夕食	715	17.2	0.5	21.0	105.9	93	51	1.2	35	0.4	0.17	0.16	23	9.7	1.2
夜食	154	1.1	0.0	1.2	34.4	26	4	0.1	0	Tr	0.05	0.06	0	0.0	0.0
合計	1,394	32.1	1.0	41.0	212.2	268	101	2.4	87	0.5	0.48	0.43	34	13.5	2.3

※　標準体重(kg)あたりのたんぱく質:0.9g

※　朝食について、市販品はパッケージに記載の栄養成分表示の値を使用し、記載のない栄養素は－で示した。

⑤食事調査結果　まとめ

平日・休日それぞれの平均栄養素等摂取量

【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	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
1,292	34.6	1.1	32.4	204.5	184	100	2.9	118	1.0	0.73	0.46	26	11.1	2.3

標準体重(kg)あたりのたんぱく質：0.9g

【休日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	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
1,995	53.2	1.6	47.0	326.4	432	75	3.5	82	15.2	0.50	0.47	49	16.9	6.4

標準体重(kg)あたりのたんぱく質：1.4g

【合計4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	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
1,643	43.9	1.3	39.7	265.4	308	87	3.2	100	8.1	0.62	0.46	38	14.0	4.4

標準体重(kg)あたりのたんぱく質：1.2g

※　2、3、4日目に食べたジェラートはいずれもアイスミルクだが、聞き取りによると、「調査期間にたまたま頂き物のジェラートがあったため食べていた。普段は8：2の割合でアイスよりも氷菓を選ぶ。」とのことから、生徒の普段の食生活に近付けるため「氷菓」として計算した。

現状

・朝食、給食の摂取量が少なく、摂取エネルギーは朝食 200kcal 以下、給食 300kcal 程度である。

・摂取エネルギー量の平均は、平日 1,292kcal、休日 1,995kcal であり、平日の方が 700kcal 程度少ない。

・栄養素別に見ても休日よりも平日の摂取量が少ないものが多い。特に、成長に関わる栄養素の多くは、休日に比べて平日の摂取量が極端に少ない。(調査期間中の平日と休日の平均の差は、たんぱく質 18.6g、カルシウム 248mg、鉄 0.6mg、ビタミン D14.2 μg)

・マグネシウム、ビタミン A、ビタミン B1 は、休日よりも平日の摂取量が多い。

・カルシウムの摂取量が少ない。(調査期間中平均 308mg/日は、日本人の食事摂取基準 2025 版における 14 歳男性の推奨量 1,000mg/日の約3分の1)

・鉄の摂取量が少ない。(調査期間中平均 3.2mg/日は、日本人の食事摂取基準 2025 版における 14 歳男性の推奨量 9.0mg/日の約3分の1)

・間食が毎日ある。休日の間食による摂取エネルギーは、平均 727kcal である。

課題

・朝食、給食の摂取量が少なく、摂取エネルギーは朝食 200kcal 以下、給食 300kcal 程度である。

・摂取エネルギー量の平均は、平日 1,292kcal、休日 1,995kcal であり、平日の方が 700kcal 程度少ない。

・栄養素別に見ても休日よりも平日の摂取量が少ないものが多い。特に、成長に関わる栄養素の多くは、休日に比べて平日の摂取量が極端に少ない。(調査期間中の平日と休日の平均の差は、たんぱく質 18.6g、カルシウム 248mg、鉄 0.6mg、ビタミン D14.2 μg)

・カルシウムの摂取量が少ない。(調査期間中平均 308mg/日は、日本人の食事摂取基準 2025 版における 14 歳男性の推奨量 1,000mg/日の約3分の1)

・鉄の摂取量が少ない。(調査期間中平均 3.2mg/日は、日本人の食事摂取基準 2025 版における 14 歳男性の推奨量 9.0mg/日の約3分の1)

(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。

【給食の喫食状況について】

①学校給食において、一度に多くの量を食べることができない。
(理由:満腹になるため)
(普段の喫食量:中学生男子の標準提供量の半分以下)

②学校給食における主食(米飯・パン・めん)の量が中学生男子の標準提供量の1／2程度である。

③学校給食において、牛乳を全く飲まない。

④学校給食において、汁物・煮物(お椀に盛り付けるおかず)を全く食べない。

【家庭での食事について】

⑤朝食において、一度に多くの量を食べることができない。(理由:不明)
(普段の喫食量:食パン6枚切り1枚またはスティックパン2本(50g 程度)または米飯 110g 程度のおにぎり1個)

⑥家庭の食事で、汁物を食べない。(作ってあるが、本人が食べない。)

⑦乳製品が苦手であり、チーズ以外は好んで食べない。

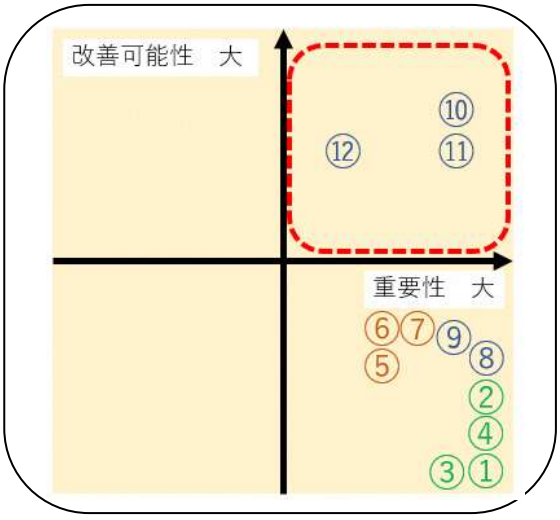


図1　課題の改善可能性と重要度マトリクス

【①～⑦の食習慣に起因する栄養素等摂取の課題】
⑧学校給食におけるエネルギー摂取量が少ない。
（調査期間中　平均 299kcal は自校の1学期の学校給食摂取基準 823kcal の約3分の1）
⑨朝食におけるエネルギー摂取量が少ない。
（調査期間中　朝食の平均 194kcal、夕食の平均 606kcal）
⑩エネルギーや成長に関わる栄養素の多くは、休日に比べて平日の摂取量が極端に少ない。（調査期間中の平日と休日の平均の差は、エネルギー703kcal、たんぱく質 18.6g、カルシウム 248mg、鉄 0.6mg、ビタミンD14.2 μg）
⑪カルシウムの摂取量が少ない。（調査期間中平均 308mg／日）
⑫鉄の摂取量が少ない。（調査期間中平均 3.2mg／日）

給食や朝食に関することは重要性が高いが、本人、母親ともに朝食の量を今以上に増やすのが難しいと考えていること、「給食は今の量で満腹になる」という本人の話から、改善の可能性は低いと考え、⑩⑪⑫の3つについて介入することにした。
ホルモン性の発育遅延でないことから、摂取エネルギー量の増加により、体重が増加し、身長が伸びることが期待できると考えた。

4. 個人目標

(1)目標

【目　標】体重 37.6kg（+2.2kg）
【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）

時期	1月	4月	7月	9月	12月（仮定）	
				アセスメント時	指導なし	指導あり
身長（cm）	140.5	144.2	145.0	146.4	148.6	
体重（kg）	30.7	32.8	32.9	35.4	36.5	**37.6**
肥満度（%）	-7.4	-9.6	-10.9	-7.1	-14.8	-12.2

※　対象生徒は 11 月生まれ。15 歳になることで、肥満度が大きく下がる。

・過去6か月間（1月～7月）の身体測定値より、今後1か月あたりの身長の伸びを+0.75cm、体重の増加量を+0.37kg と予測した。
・上記の予測より、指導なしの場合は 12 月時点での体格が身長 148.6cm、体重 36.5kg となると仮定した。

・仮定した体格になる場合、肥満度は-14.8%になる。
・成長（身長の伸び）分の体重増加を目指して、12 月測定時の体重 37.6kg を目標とする。
　なお、9月（夏休み後）の身体測定時においては、7月の測定値と比較して身長+1.4cm、体重+2.5kg の増加が見られたが、食事調査から平日と休日のエネルギー摂取量が大きく違うことが分かったため、夏休み中の体重増加は今後3か月の予測の根拠にはならないと判断し、7月以前の身体測定値をもとに、予測値の算出を行った。

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 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	μg	mg	mg	mg	g	g
アセスメント	1,643	43.9	1.3	39.7	265.4	308	87	3.2	100	8.1	0.62	0.46	38	14.0	4.4
方法案1 間食	100	1.8	0.1	3.8	14.7										
方法案2 Ca,Fe, VD	7				1.6	80		3.0		0.4	1.06	0.04			
栄養補給計画	1,750	46.0	1.4	43.5	285.0	390	90	6.5	100	9.0	1.70	0.50	40	14.0	4.5

※　標準体重（kg）あたりのたんぱく質：1.0g

②設定根拠

【エネルギー】
　指導なしの場合、3か月後の身長 148.6cm、体重 36.5kg と予測した。
　個人目標 体重 37.6kg は、指導なしの予測値の+1.1kg である。

　体脂肪 1.1kg × 7,200kcal ＝ 7,920kcal
　7,920kcal ÷ 80 日 ＝ 99kcal ≒ 100kcal／日 とし、
　1日あたり＋100kcal のエネルギー摂取により目標達成できると考える。
　休日に比べ、平日（学校給食実施日）の間食の量が少なかったことから、平日の学校給食がある日（実施期間 80 日のうち 50 日）のみ取り組むこととし、

7,920kcal ÷ 50 日 ≒ 160kcal を食事調査による平日1日あたりの間食 170kcal にプラスする。

170kcal(アセスメント時) + 160kcal(方法案) = 330kcal ≒ 350kcal／平日1日

食事調査期間における休日の間食では1日平均 727kcal を摂取していたことから、平日1日に 350kcal の間食を摂取する計画は実施可能であると判断した。

【栄養素】

カルシウム、鉄、ビタミン D は、毎日の食事の中で摂取量を増やすこととした。

③実現のための方法案

【エネルギー】関連課題⑩

平日に、間食で 350kcal のエネルギーをとる。

（現在の平日の間食での摂取エネルギー平均 170kcal＋180kcal）

【栄養素】関連課題⑪、⑫

栄養(カルシウム、鉄、ビタミン)強化米の使用により、1日あたりカルシウム 80mg、鉄 3.0mg、ビタミン D 0.4 μgをとる。

(2)行動計画

生徒	❶	間食で、市販品パッケージの栄養成分表示を見て、平日1日あたりの間食での摂取エネルギーが 350kcal 以上になるように食べる。 休日は、今まで通りの間食を続ける。
	❷	夕食で 260g 以上の米飯(栄養強化米入り)を食べる。
保護者	❶	生徒が間食として食べられる果物、お菓子、アイスなどを常備する。
	❷	米飯を炊く際に、栄養強化米２種類を加えて炊飯する。(２合当たりカルシウム・ビタミン D 強化米小さじ1杯、鉄分強化米小さじ1/2弱)

・❶について、対象生徒が一度に多くの量を食べることが難しいことから、なるべくエネルギー量の高いものを選び、少量頻回の栄養摂取を行うことを提案した。

・❷について、食事調査期間中の夕食で平均 250g の米飯を食べていたことから、食事の量を大きく増やさずに、不足している栄養素を補給することを提案した。

(3)栄養教育計画

実施日	場所	対応者	対象者	内容 【方法】	目指す姿
8月 21日	教室	栄養教諭、 学級担任、 学年主任	対象生徒 を含む3年 生全員	おやつに含まれるエネルギーに関する食育指導 【電子黒板、生徒用タブレットを用いて昼食時間に全体指導を行う】	お菓子や飲み物、果物のエネルギーを知る
9月 17日	教室	栄養教諭、 学級担任、 学年主任	対象生徒 を含む3年 生全員	成長期に重要な栄養素（カルシウム、鉄、ビタミンD）に関す食育指導 【電子黒板にスライド資料を提示し、給食時間に全体指導を行う】	カルシウム、鉄、ビタミンDの働きについて理解する

いずれの指導も学級全体に行うが、対象生徒には指導後にオンラインで個別に資料を送付し、復習や栄養教諭への質問ができるようにする。

(4)連携計画(体制・計画)

【連携方法】

ルート	栄養教諭⇔養護助教諭	栄養教諭⇔学年部職員	学年主任→全職員
内容	日々の報告・共有	定例の報告／ 生徒に関する情報共有	生徒に関する情報共有
頻度	適宜	毎週1回／適宜	マネジメント開始・終了時の他、月1回程度
場所(場面)	職員室、保健室	職員室(学年部会)	職員室(職員朝会)

【役割】

担当者	内容
校長	・個別的な相談指導全体の責任者
栄養教諭	・マネジメント全体の計画・実施・調整等
学級担任、学年主任	・生徒の学校生活・給食時間等の実態把握 ・学年・学級内調整 ・生徒・保護者への連絡等
養護助教諭	・身体計測、成長曲線・肥満度曲線作成協力
教務主任	・教職員への面談日程等の周知(週予定、日報)
保護者	・食事調査協力 ・生徒への励まし、称賛、他家族への理解協力 ・行動計画の実施

(5)個人情報の管理・倫理的配慮

・データは校内パソコンで管理し、できる限り紙媒体に出力しない。
・ファイルには個人の名前を記載しない。
・生徒とのやりとりは、公務用アカウントで作成した専用のオンラインシステムで行い、マネジメント終了後に削除する。
・保護者への連絡は、学校の電話から行い、個人的なやりとりをしない。
・マネジメント開始にあたり、個人情報の取り扱いについて保護者へ説明し、同意書に捺印をもらう。

6. 実施・モニタリング

(1)指導内容

【身体測定】
・身体測定は保健室で2週に1回実施した。

【行動の評価】
・対象生徒：下記専用アンケートフォームに入力し、オンラインで栄養教諭へ提出。
・栄養教諭：取組状況・内容を確認、専用のオンラインシステムを介して称賛や励ましの声掛け。





【栄養教育】

①8月 21 日実施「おやつに含まれるエネルギーに関する食育指導」の資料の一部

参加型クイズアプリを使用し、3年生全員を対象に指導を行った。



※ ⑥～⑩のスライドは掲載を省略

②9月 17 日実施「成長期に重要な栄養素に関する食育指導」の資料の一部

学級全体での指導後、乳製品が苦手で魚が好きな対象生徒に小魚を勧める吹き出しを追加し、オンライン配信した。

1



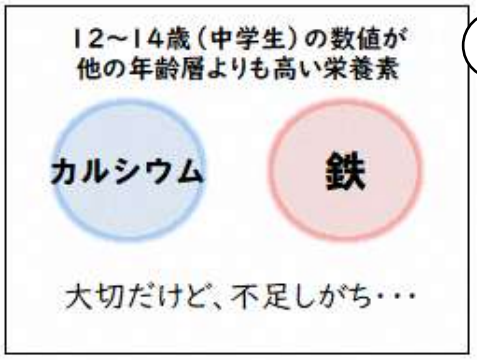
2



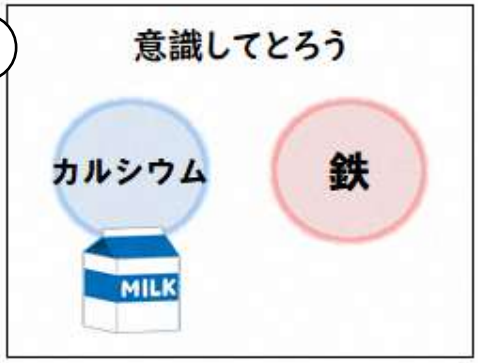
3



4



5



6



7



8





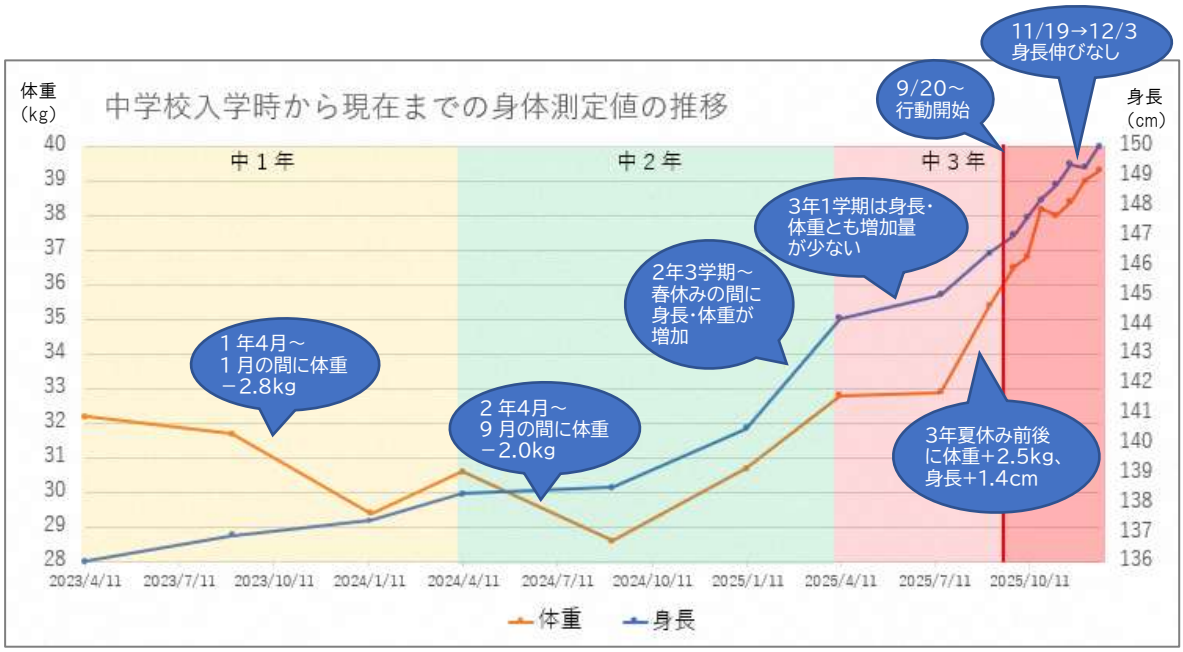
(2)モニタリング

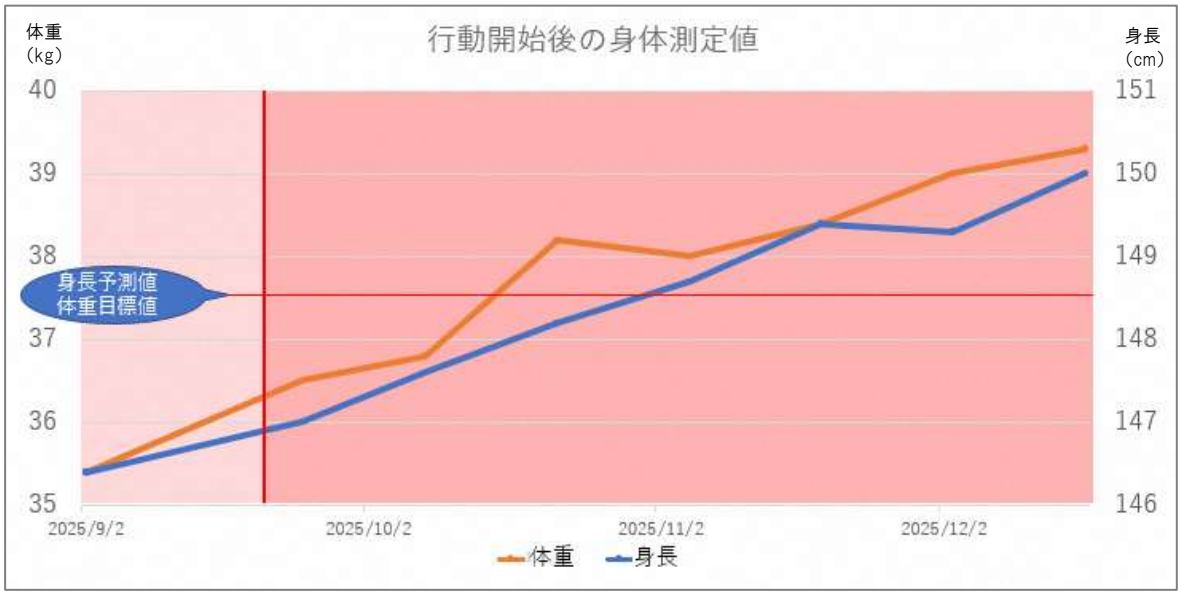
【身体測定結果】

測定日	9月2日(火)	9月25日(木)	10月8日(水)	10月22日(水)	11月5日(水)	11月19日(水)	12月3日(水)	12月17日(水)
身長(cm)	146.4	147.0	147.6	148.2	148.7	149.4	149.3	150.0
体重(kg)	35.4	36.5	36.8	38.2	38.0	38.4	39.0	39.3
肥満度(%)	-7.1	-5.5	-5.9	-3.6	-5.1	-11.6	-10.1	-10.5
体脂肪率(%)	未測定	12.4	11.5	13.1	12.8	13.2	13.9	14.3

・2週に1回、保健室で身長計と体脂肪計付き体重計を用いて身体計測を行った。
・10月8日の測定後、「身長が伸びたことを本人が喜んでいた」と学級担任より報告あり。担任は対象生徒について「学校生活を楽しそうに過ごすことが増えたように感じる」とも言っていた。
・10月15日頃、左ひざの痛みを訴え、足を引きずるようにして歩いていた。2、3日湿布を貼って過ごした後、痛みはなくなったとのこと。

・10 月 22 日の測定で体重目標値、11 月5日の測定で身長予測値を超えた。
・11 月頃より、間食の内容に関する発言が見られるようになり、「先生に教えてもらった〇〇が美味しかったです」「〇〇の別の味は食べたことがあります」「〇〇が気に入って、追加で3箱買いました」などと、対象生徒から栄養教諭に話しかけることが増えた。
・対象生徒が 15 歳の誕生日を迎え、標準体重を求める係数が変わったため、11 月 19 日以降は肥満度が大幅に下がっている。
・個別指導を行うことについては、教師から他の生徒には話をしないことにしていたが、対象生徒本人が仲の良い友人に話したことにより、周囲の生徒も対象生徒の身長の伸びを気にするようになった。12 月初旬、身長が伸びたことを周囲の生徒に気付かれ、驚かれて、嬉しそうにしていた。
・12 月の身体計測の際には、対象生徒自ら友人に「身長測りに行こう」と声を掛け、複数人で連れ立って保健室を訪れることもあった。
・身長が 150cm に到達した際は、栄養教諭とハイタッチをして喜びを分かち合った。





【行動計画の達成状況】

計画案		達成状況	備考
❶	間食で、市販品パッケージの栄養成分表示を見て、平日1日あたりの間食での摂取エネルギーが 350kcal 以上になるように食べる。 休日は、今まで通りの間食を続ける。	100% (90/90 日)	
❷	夕食で 260g 以上の米飯(栄養強化米入り)を食べる。	96.5% (83/86 日)	90 日のうち、米飯以外の主食を食べた日が4日あった。米飯を食べた 86 日間のうちの達成状況を示した。

【生徒との面談による聞き取りの情報】

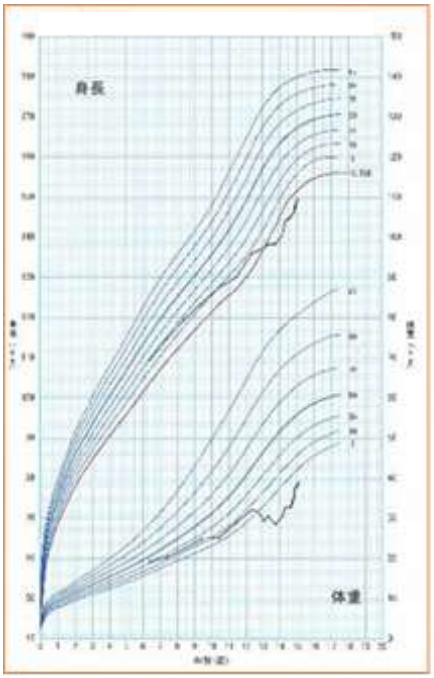
・「間食はエネルギーの高いお菓子を選んで食べるようにしている。無理に食べたり、過度に努力して食べたりしているわけではない」とのこと。

7. 再アセスメント(実施後の現状把握と課題の抽出)

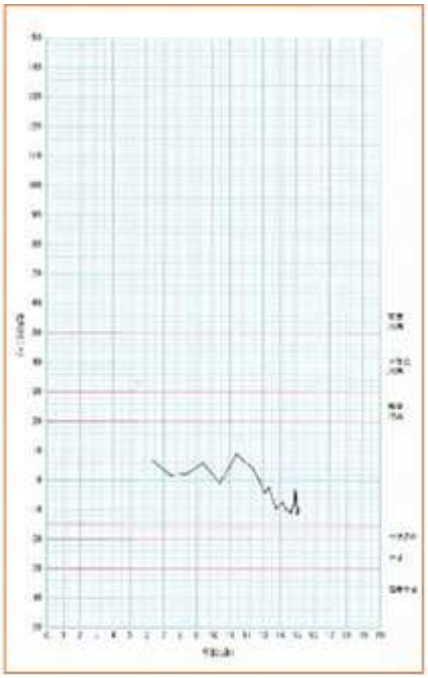
(1)体格

・再アセスメント時: 身長 150.0cm　体重 39.3kg　肥満度 -10.5%

成長曲線



肥満度曲線



現状
・行動計画実施期間に 15 歳の誕生日を迎え、標準体重を求める係数が変わり、肥満度が減少した。

課題
・なし

(2)生活習慣等

①体調

現状
・良好であり、課題は特にない。

②生活・運動

現状
・小2から続けてきた卓球は、9月 14 日の大会を最後に引退した。現在、運動習慣や習い事は特になし。

③食事・食生活

現状
【学校での様子】
・7月に比べて米飯の喫食量は増えたものの、全体として給食の喫食量が少ない。汁物と牛乳をとらない。
・米飯の喫食量は、2学期以降、盛り付け量を徐々に増やし、現在は平均 160g 程度食べている。(アセスメント時 100g 程度)
・主菜および副菜は標準提供量の半分程度(4回以上／週)の摂取量であり、アセスメント時と頻度は変わらないが、主菜が魚の場合は1切すべて食べることもある。特に苦手なものは減らしたり残したりする。
・給食で月1回提供されるチーズは、1学期は残していたが、2学期後半からは食べるようになった。

【家庭での様子】
・朝食についてはアセスメント時と変化なし。
・カルシウム・ビタミン D 強化米と鉄強化米を加えたご飯を 260g ずつ小分けにして冷凍している。夕食時に本人が解凍して食べる。祖父から「そんなにたくさん食べるようになったのか」と驚かれた。(実際には、アセスメントの食事調査時点での夕食の白飯摂取量から変化していない)
・夕食は、初めから品数が多いと「食べられそうにない」と本人が思うことから、ワンプレートに米飯とおかず2～3品を盛り付け、更に食べられそうな時はおかずや果物を追加して食べる。
・本人は相変わらず外食や外出を好まない。食事調査のファストフードは、母親が買ってきたものを家で食べた。

・アセスメント時と変わらず、苦手な食べ物が複数ある。チーズ以外の乳製品（牛乳、ヨーグルト、生クリーム他）や、肉の脂身、カレー、シチューなどが苦手である。
・間食は毎日食べる。行動計画では平日に 350kcal 以上のおやつを食べることにしているが、平日の食事調査の間食からのエネルギー摂取量は平均 633kcal であった。（休日の間食は平均 1,025kcal）

課題

・アセスメント時に比べて米飯の喫食量は増えたものの、全体として給食の喫食量が少ない。汁物と牛乳をとらない。
・アセスメント時と変わらず、苦手な食べ物が複数ある。チーズ以外の乳製品（牛乳、ヨーグルト、生クリーム他）や、肉の脂身、カレー、シチューなどが苦手である。

④疾患

・アセスメント時と変化なし。
・中学1年、2年時と同様に今年9月の貧血検査の数値は異常なし。

（3）食事調査

以下、アセスメント時と同様の方法で食事調査および解析を行った。

①調査方法

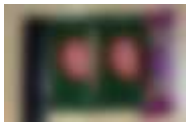
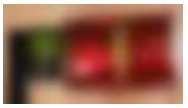
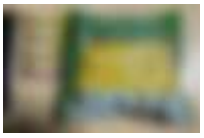
・平日2日、休日2日の合計4日間、食事記録及び食事写真の確認、聞き取りを行った。
・食事記録は、本人に記入例を提示し、記録を依頼した。
・食事写真は、本人に撮影を依頼した。
・食事記録及び食事写真は、オンライン回答フォームにて栄養教諭へ提出するよう依頼した。
・食事記録及び食事写真で不明な点は、直接またはオンラインで本人から聞き取った。

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）増補 2023 年」をもとに算出した。
・市販品は、パッケージに記載の栄養価を使用した。

(4)食事調査結果

①1日目(休日)

朝食	昼食	間食(2回)	夕食	夜食(2回)
		 	 	 
たらこおにぎり(米飯量170g)	ダブルチーズバーガー、フライドポテト、白ぶどうジュース	①塩せんべい1枚、チョコ付きビスケット2個 ②ココアクッキー1個、抹茶チョコウエハース2個	栄養強化米入り米飯(260g)、焼き鮭、えびとブロッコリーの炒め物、もやしの和え物	①抹茶羊羹1個、ソフトクッキー2個 ②チーズ鱈4個、ポテトチップス1袋

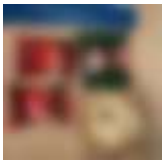
栄養素等摂取量

	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	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	292	7.3	0.2	0.9	60.0	14	20	0.5	50	0.2	0.15	0.13	7	3.3	0.7
昼食	1,017	31.9	0.8	44.9	122.1	226	0	3.3	110	0.0	0.36	0.29	107	6.7	3.6
間食①	162	2.6	0.1	6.7	22.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6	0.3
間食②	150	1.3	0.0	8.8	16.4	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	0.1
夕食	562	22.9	0.6	5.8	98.6	154	61	5.0	77	11.7	1.29	0.28	37	4.8	1.4
夜食①	214	2.1	0.1	5.0	40.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1
夜食②	162	3.3	0.1	10.7	13.1	80	-	-	-	-	-	-	-	-	0.6
合計	2,558	71.4	1.8	82.8	372.8	473	81	8.8	238	11.9	1.80	0.70	151	15.8	6.8

※　標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.6g

※　昼食の栄養価は企業が公表しているデータを使用した。間食および夜食について、市販品はパッケージに記載の栄養成分表示の値を使用した。いずれについても、記載のない栄養素は－で示した。

②2日目(平日)

朝食	昼食(給食)	夕食	夜食(4回)
	 	 	   
菓子パン1個	米飯(160g)、厚焼きたまご、根菜のごま和え(車麸入りすき焼きと牛乳は食べなかった。)	栄養強化米入り米飯(260g)、鮭の煮付け、卵焼き、ツナとブロッコリーの和え物、りんご	①塩せんべい1枚、抹茶チョコウエハース2個、ソフトクッキー2個 ②カルシウム強化スナック菓子1袋、チーズ鱈3個 ③練り羊羹 ④チーズ鱈3個

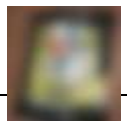
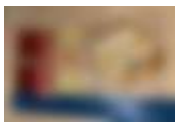
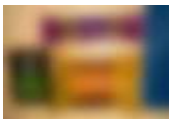
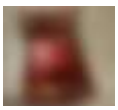
栄養素等摂取量

	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/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	198	4.1	0.1	9.4	24.3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.5
昼食(給食)	380	10.6	0.3	5.3	67.1	61	46	1.7	109	0.6	0.36	0.23	10	1.8	0.8
夕食	679	30.8	0.8	11.3	106.7	132	62	4.6	72	32.0	1.29	0.38	20	6.1	1.0
夜食①	284	3.0	0.1	13.7	37.3	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4	0.4
夜食②	158	4.7	0.1	8.8	15.2	360	-	-	-	3.8	-	-	-	-	0.6
夜食③	113	1.1	0.0	0.1	26.9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0
夜食④	29	1.7	0.0	2.1	0.9	60	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3
合計	1,841	55.9	1.4	50.7	278.4	612	108	6.3	181	36.4	1.66	0.62	30	8.3	3.5

※　標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.2g

※　朝食および夜食について、市販品はパッケージに記載の栄養成分表示の値を使用し、記載のない栄養素は－で示した。

③3日目(平日)

朝食	昼食(給食)	夕食	夜食(6回)
	 	  	     
スティックチョコチップメロンパン(2本)	米飯(160g)、豚肉と蓮根の黒酢炒め、大豆のかみかみサラダ(ワンタンスープと牛乳は食べなかった。)	栄養強化米入り米飯(260g)、鮭の煮付け、卵焼き、ツナとブロッコリーの和え物、りんご	①ソフトクッキー2個、バウムロール1個、塩せんべい1枚 ②抹茶羊羹1個、ミニロールケーキ1個、ココアクッキー1個 ③チーズ鱈4個 ④ソフトクッキー1個、チーズ鱈2個 ⑤カルシウム強化スナック菓子1袋 ⑥ソフトクッキー1個

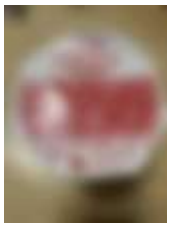
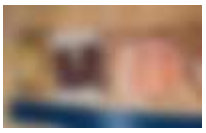
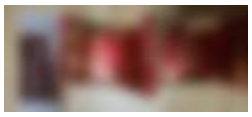
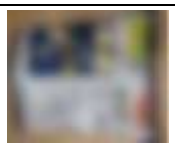
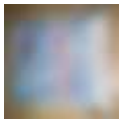
栄養素等摂取量

	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/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	156	3.4	0.1	5.2	23.6	-	-	-	-	-	-	-	-	1.0	0.2
昼食(給食)	482	16.3	0.4	14.1	71.5	35	54	1.5	141	0.2	0.75	0.17	13	2.8	1.4
夕食	777	22.4	0.6	13.9	132.1	115	57	4.9	136	3.4	1.44	0.41	16	8.2	1.4
夜食①	208	2.5	0.1	8.9	29.5	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	0.3
夜食②	188	1.4	0.0	1.0	30.2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
夜食③	39	2.2	0.1	2.8	1.2	80	-	-	-	-	-	-	-	-	0.4
夜食④	67	1.7	0.0	3.5	7.2	40	-	-	-	3.8	-	-	-	0.2	0.2
夜食⑤	129	3.0	0.1	6.7	14.3	300	-	-	-	3.8	-	-	-	-	0.3
夜食⑥	51	0.5	0.0	2.5	6.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.0
合計	2,096	53.4	1.4	58.6	316.3	569	111	6.4	277	11.1	2.20	0.58	29	12.2	4.3

※　標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.2g

※　朝食および夜食について、市販品はパッケージに記載の栄養成分表示の値を使用し、記載のない栄養素は－で示した。

④4日目(休日)

朝食	昼食	間食(3回)	夕食	夜食(3回)
				
スティックチョコチップメロンパン2本	カップラーメン1食(スープ半分残し)	①バウムクーヘン1切、チョコクッキー2個、えびせんべい2枚 ②チョコクッキー1個、ソフトクッキー2個 ③チョコレート菓子1箱	栄養強化米入り米飯(260g)、鮭の塩焼き、えびとブロッコリーの炒め物、焼肉、レタス	①ポテトチップス1袋 ②グミキャンデー1袋 ③チョコ付きビスケット1個、チョコ&コーヒービスケット1個、ココアクッキー3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/kg体重	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
朝食	156	3.4	0.1	5.2	23.6	-	-	-	-	-	-	-	-	1.0	0.2
昼食	342	10.6	0.3	13.6	47.4	108	-	-	-	-	0.16	0.32	-	-	3.6
間食①	264	3.6	0.1	14.1	30.5	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3	0.3
間食②	146	1.5	0.0	7.7	17.7	-	-	-	-	-	-	-	-	0.1	0.1
間食③	253	2.5	0.1	13.8	29.7	251	-	-	-	-	-	-	-	-	0.3
夕食	612	25.4	0.7	9.4	100.9	140	60	4.9	27	9.2	1.62	0.32	28	4.7	1.7
夜食①	332	3.3	0.1	20.9	32.7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0.7
夜食②	192	2.4	0.1	0.0	45.4	-	-	-	-	-	-	-	22	-	0.2
夜食③	174	2.4	0.1	8.2	22.0	0	0	0.0	0	0.0	0.00	0.00	0	0.5	0.2
合計	2,471	55.1	1.4	92.9	350.0	499	60	4.9	27	9.2	1.78	0.64	50	6.5	7.3

※　標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.3g

※　朝食、昼食、間食および夜食について、市販品はパッケージに記載の栄養成分表示の値を使用し、記載のない栄養素は－で示した。

⑤食事調査結果　まとめ

平日・休日それぞれの平均栄養素等摂取量

【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	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
1,969	54.6	1.4	54.6	297.4	591	109	6.4	229	23.7	1.93	0.60	30	10.3	3.9

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.2g

【休日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	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
2,515	63.2	1.6	87.8	361.4	486	71	6.9	132	10.5	1.79	0.67	101	11.2	7.1

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.4g

【合計4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	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
2,242	58.9	1.5	71.2	329.4	538	90	6.6	181	17.1	1.86	0.64	65	10.7	5.5

標準体重(kg)あたりのたんぱく質:1.3g

現状

・朝食の摂取量はアセスメント時と同様に少なく、摂取エネルギーは朝食 200kcal 程度である。
・アセスメント時と比べて給食の摂取量が増え、給食での摂取エネルギー量の平均値が 300kcal⇒430kcal に増加した。
・1日の摂取エネルギー量の平均は、平日 1,969kcal、休日 2,515kcal であり、平日の方が 500kcal 程度少ない。
・4日間の摂取エネルギー量の平均は、栄養補給計画よりも 492kcal 多く、栄養素等についても食物繊維以外はすべて計画を上回っていた。
・栄養素別に見ると、休日よりも平日の摂取量が少ないものが多い。休日よりも平日の摂取量が多い栄養素は、アセスメント時の3項目(マグネシウム、ビタミン A、ビタミン B1)にカルシウムとビタミン D が加わり、5項目となった。
・カルシウムの摂取量の平均は 538mg、鉄の摂取量の平均は 6.6mg である。
・間食によるエネルギー摂取量の平均は、平日 633kcal、休日 1,025kcal である。行動計画では、平日に 350kcal 以上の間食をとることとしていたが、実際には間食でその 1.8 倍程度のエネルギーをとっていた。

課題

・朝食の摂取量はアセスメント時と同様に少なく、摂取エネルギーは朝食 200kcal 程度である。

・カルシウムの摂取量の平均は 538mg、鉄の摂取量の平均は 6.6mg である。

・間食による摂取エネルギー量の平均は、平日 633kcal、休日 1,025kcal である。行動計画では、平日に 350kcal 以上の間食をとることとしていたが、実際には間食でその 1.8 倍程度のエネルギーをとっていた。

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 9月2日	再アセスメント① 12 月 17 日	個人目標②	個人目標との差 ①-②
身長 （cm）	146.4	150.0	148.6	+1.4
体重 （kg）	35.4	39.3	37.6	+1.7
肥満度 （%）	-7.1	-10.5	-12.2	+1.7

体重は目標値＋1.7kg となり、個人目標は達成できなかった。目標以上の体重増ではあったが、モニタリングによる対象生徒の体調に変化は見られなかった。身長も予測値＋1.4cm の伸びがあり、肥満度は想定値＋1.7%で「ふつう」の範囲内であることから、成長に問題はなかった。

(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	4	・条件・時期・人数は適切であった。 ・成長曲線を丁寧に確認することで「やせ」「肥満」以外の健康課題（摂取エネルギー不足による発育遅延の可能性）を有する生徒を見つけることができた。

アセスメント	現状把握	3	・生徒本人、保護者、生徒に関わる教職員へ、対面やオンラインでの聞き取りを行った。生徒や保護者の思いを聞き取るとともに、アセスメントに必要な情報を得ることができた。 ・栄養素等摂取量を把握するために、平日2日間、休日2日間の食事調査を行った。平日、休日とも複数日の調査を行ったことにより、平日と休日のエネルギー摂取量に大きな差があることを把握できた。
	課題の抽出	3	・食事調査結果や聞き取りをもとに、給食の喫食量や家庭での食事およびそれらの食習慣に起因する栄養素等摂取量についての課題を抽出することができた。 ・給食の様子や家庭での食事のとり方について現状把握を行ったことをもとに、本期間に優先すべき課題を焦点化することができた。 ・中学校入学後の体重減少についての課題を抽出することはできなかった。3年生で、今後関わる期間が短いため、原因の究明よりも指導の実施を優先した。
個人目標の設定		1	・アセスメントから目標設定までに時間がかかり、夏休みを挟んだことで、予想外の体重増加と身長の伸びが見られた。 ・9月（夏休み後）の身体測定時においては、7月の測定値と比較して身長+1.4cm、体重+2.5kg の増加が見られたが、食事調査から平日と休日のエネルギー摂取量が大きく違うことが分かったため、夏休み中の体重増加は今後3か月の予測の根拠にはならないと判断し、7月以前の身体測定値をもとに、予測値の算出を行った。 ・目標値＋1.7kg の体重増加が見られた。目標達成が見込まれた時点で、目標を修正する必要があった。 ・体重が増加した要因として、①部活動を引退したことで、運動量低下によるエネルギーを発育に回せるようになったこと、②実施期間中に、想定以上のエネルギーを摂取していたことの2点がある。部活動引退後に、継続した運動をしないことが分かった時点で目標を修正すべきだった。
栄養補給計画 ※1		3	・再アセスメントにおける食事調査では、栄養補給計画よりもエネルギーは 492kcal 多く、栄養素についても食物繊維以外はすべて計画を上回っていた。 ・想定以上のエネルギー摂取が可能であることが分かった時点で、計画の修正を検討するべきであった。

行動計画	3	・達成率は高かったことから、無理なく続けられる行動計画であったといえる。
栄養教育計画	4	・一人別室に呼んで指導するのではなく、学級全員を対象とした集団指導を行った。さらに、生徒本人に合わせた資料をオンラインで個別に提示したことで、対象生徒の気持ちに配慮した計画ができた。 ・給食時間の放送等も含め、「成長期に必要な栄養素」や「朝食の大切さ」について繰り返し指導を行った。その結果、1学期までは残していた給食のチーズ（月1回提供）を2学期後半は食べるようになり、カルシウムをとろうとする意識が高まるなど行動変容が見られた。朝食についてはアセスメント時と再アセスメント時で大きな変化はなかった。
連携計画	4	・母親をはじめ、家族が協力的でスムーズに計画を実施できた。 ・学校では、特に学年部での情報共有を密に行い、学年主任、学級担任と共に生徒の成長を見守ることができた。その他の教職員には、大きな負担をかけることなくマネジメントを行うことができた。
個人情報の管理	4	・計画通りに管理できた。
指導・モニタリング	3	・身体測定は計画通り2週間に1回行うことができた。生徒は自分の体の成長を喜んでいたが、体重が微減したり、身長が伸び悩んだりした時期には、気落ちすることもあったため、生徒の様子によっては、身体測定は3週間～1か月に1回の頻度にすることも検討したい。 ・毎日の行動の評価は、生徒本人がオンライン回答フォームに入力し、栄養教諭へ提出した。フォームへの入力は、生徒にとって負担感の少ないものであった。基本的には毎日確実に入力しており、適切なモニタリングができた。これまでの達成状況を生徒自身が一目で見て分かるような評価方法にすると、よりモチベージョンアップにつながると考えられる。 ・行動計画では、平日に 350kcal 以上の間食をとることとしていたが、実際には間食でその 1.8 倍程度のエネルギーをとっていた。平日の間食の摂取状況については、「350kcal 以上」の摂取の有無だけでなく、より具体的にエネルギー量を把握するようなモニタリングをすべきだった。

再アセスメント	現状把握	3	・アセスメント時と同じ方法で食事調査をスムーズに行うことができた。不明な点は生徒に直接聞き取りを行った。 ・保護者面談を学校の三者面談の日に合わせて行うことで、保護者の負担軽減に努めた。
	課題の抽出	3	・食事調査結果や聞き取りをもとに、給食の喫食量や家庭での食事およびそれらの食習慣に起因する栄養素等摂取量についての課題を抽出することができた。 ・今後は、卒業までの2か月間、現在の食生活を継続しながら定期的に身体計測や声掛けを行い、卒業後も望ましい食生活を意識できるよう支援していく。

※1【栄養補給計画と再アセスメントの食事調査結果の比較】

	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/kg体重	g	g	g	mg	mg	mg	μg RAE	μg	mg	mg	mg	g	g
①栄養補給計画	1,750	46.0	1.4	43.5	285.0	390	90	6.5	100	9.0	1.70	0.50	40	14.0	4.5
②再アセスメント	2,242	58.9	1.5	71.2	329.4	538	90	6.6	181	17.1	1.86	0.64	65	10.7	5.5
①－②	-492	-12.9	-0.1	-27.7	-44.4	-148	0	-0.1	-81	-8.1	-0.16	-0.14	-25	3.3	-1.0