

＜全体会＞

食に関する個別的な相談指導の取組み  
～栄養教諭の専門性を生かし、  
児童生徒の主体性を育む個別指導～

田尻町立中学校  
栄養教諭 市政 雅美

表1 児童生徒の肥満度測定結果

(人)

	小学校						中学校		
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年
20%以上	4	8	6	10	14	8	7	2	2
標準	76	66	72	52	56	64	77	67	79
-20%以下	0	0	0	1	0	0	3	2	3
児童生徒数	80	74	78	63	70	72	87	71	84

1 はじめに

田尻町は、大阪府南部に位置する面積 5.6 km<sup>2</sup>のコンパクトシティである。「めざせ！8000 人の大家族 まるごと健康長寿のまちたじり！」を田尻町の基本コンセプトとしている。現在、生活習慣に関連する疾患による死因が66%を占めており、高血圧を重点健康課題とし、町民への望ましい生活習慣の啓発に力を注いでいる。食育については、食育担当栄養士連絡会があり、行政の栄養士・こども園の栄養士・学校の栄養教諭が連携して、町全体に広がる食育を進めるとともに、それぞれの立場での食育推進に努めている。

小学校（児童数 440 名）中学校（生徒数 242 名）は、それぞれ1校ずつ、同じ敷地内にあり、小中兼務の栄養教諭が1名配置されている。親子給食形式で、調理業務は委託している。日々の学校給食の残量は小中学校とともに、平均して5%以下である。

2 児童生徒の現状と課題

生活アンケート等からみた児童生徒の健康課題は、小学校・中学校ともに、排便リズムが定着していないことである。毎日排便していると回答する小学校児童は88%（毎朝では34%）、中学校生徒は58%である。これらの健康課題を解決するために、学校給食を活用し減塩に取り組むこと、野菜を多くとり入れること、よくかんで食べる習慣を身につけることを重点的に指導している。

また、児童生徒の栄養状態の実態把握は、身長・体重計測から算出した肥満度をもとに行っている。小学校高学年で、肥満度20%を超える児童数が多いが、中学校では学年があがるにつれて減少傾向にある。反対に、中学校では、肥満度-20%以下の生徒が増加している。

3 主題設定の理由

人口 8000 人の大家族の健康長寿へとつなげるためにも、学童期から健康的な食事のとり方について主体的に学び、実践できる能力を身につけることが大切である。

学校では、教職員が学校給食を生きた教材として、給食時間や関連する教科等において食に関する指導を行ってはいるが、過度な肥満ややせ等、個別性の高い課題をもつ児童生徒は増加傾向にある。個別性の高い課題については、専門的な相談指導が必要である。個別的な相談指導は留意すべき点が多く、対象児童生徒への配慮や保護者の理解を得ることも必要である。そこで、栄養教諭が専門性を生かして一人ひとりの食生活等の課題にあった指導を行い、児童生徒の主体性を育む取組みを継続することができれば、課題をもたらす生活習慣の改善となり、将来の健康長寿へとつながるのではないかと考え、本主題を設定した。

4 取組み

(1) 個別的な相談指導までの流れ

年度はじめの身体計測などの健康診断後、要観察や受診勧告児童生徒について、養護教諭より学級担任へ情報共有する。栄養教諭は、希望する児童生徒に個別相談に応じることとし、ウェブサイト等で呼びかけている。栄養教諭の業務量の調整から、基本的に2学期を対応の時期としている。



図1 小中学校の個別的な相談指導の流れ

今年度、町の施設に新しく体組成計が導入されたことから、中学生の希望者を引率して計測を行った。その中から課題があった生徒を抽出し、個別的な相談指導の案内プリントを配付した（別紙資料参照）。同時に、保護者への連絡を行い、了解を得られた生徒2名に個別的な相談指導を行った。

また他に、小学校から要請のあった児童1名にも個別的な相談指導を実施した。

その結果、食物アレルギーによる栄養摂取に偏りのあった生徒については、食物アレルギーに関する正しい知識を習得させ、栄養摂取の偏りを改善することができた。また、感覚過敏による偏食から肥満度が低下し続け、給食時間を楽しくないと感じていた児童については、保護者と連携し、学級の友だちからの理解も得て、学校給食の主食の代替を家庭より持参することで、エネルギー量の確保、また本人が食べられる量に調整したものを完食することで、当該児童の達成感や満足感に繋げることができた。

## ② 個別的な相談指導事例

ここでは、個別的な相談指導を行った3名のうち、生徒Aについて詳細を報告する。

### 中学1年生 男子A

#### ① 目的

体重減少の改善

#### ② 期間

9月から11月の2ヶ月

#### ③ スクリーニング

体組成計測希望者の中で、入学時より体重の減少があったまたは、学級担任へたびたび体調不良の訴えがある児童生徒。保護者の同意を得て、個別的な相談指導を行うこととなった。

#### ④ アセスメント

生徒Aは、小学校入学時より順調な身長・体重の伸びであったが、中学校入学後、身長は伸びたにもかかわらず、体重が減少し、肥満度が5ヶ月で、約8%減少した。

《身体計測》 表2 身長体重の変化

	入学時	9月	5ヶ月間の変化
身長(cm)	153.6	157.5	3.9cmの伸び
体重(kg)	43.4	42.5	0.9kgの減少
肥満度(%)	-2.7	-10.9	肥満度-8.2%

## 《成長曲線》

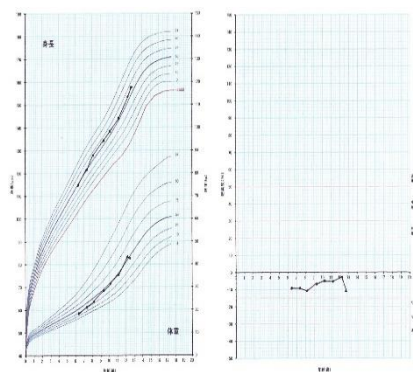


図2 身長体重曲線・肥満度曲線

## 《食事調査》

2日間の食事記録法による食事調査より、平均的な摂取栄養素等量(1日)は、  
エネルギー 2070 kcal たんぱく質 70 g  
カルシウム 470 mg であった。

朝食・昼食・夕食は欠かさず食べており、学校給食は、普通の盛りつけの量を完食している。家での食事は、個別の皿に盛りつけている。肉類はあまり好まない。乳製品は、給食の牛乳のみ。おやつは、グミの小袋を食べる程度で、補食として食物摂取するという意識や行動がみられず、おやつを食べる意識がない様子。栄養補助食品などの摂取はない。参考までに現体重から算出した推定必要エネルギー量は、約2300 kcalで、食事調査より算出された摂取エネルギー量と比較すると90%の摂取率であり、少ないことが推察された。

## 《生活習慣》

起床7時半、就寝23時。登下校は徒歩で7~8分。運動部に所属している。帰宅後も庭で1時間から2時間自主練習することがある。

## 《生活環境 体調》

母は、末っ子の育児にかかる時間が多い。2学期に入り、学級担任に体調不良を訴え、保健室に来室することが増えた。

## 《現状把握から抽出した重点課題》

重点課題は、成長期で必要エネルギー量が増えることと、運動部活動による消費エネルギーが増えることに対して、摂取エネルギー量が足りないエネルギー不足の状態であることと考えた。そのため、体重減少となり、体調にも影響を及ぼしていることも推察される。

## ⑤ 個人目標の設定

成長曲線から今後の身長の伸び、体重の変化を予測し、体重の減少を止め、望ましい成長に改善でき

るよう2ヵ月で体重2kg増加を目標とした。目標を達成することで、エネルギー不足を解消し、体調の改善をめざすことを第一に取り組んだ。

表3 個人目標の設定

	9月	介入しなかった場合の2ヶ月後の予想	個人目標
身長(cm)	157.2	158.6	158.6
体重(kg)	42.4	42.0	44.4(2kg増量)
肥満度(%)	-10.6	-13.4	-8.5

## ⑥ 相談指導計画

### ア 栄養補給計画

2ヶ月間で、個人目標の2kg増量を達成させるために必要なエネルギーの増加量として14,000kcalを算出した。これを一日分に換算すると、一日233kcal増やす必要がある。そこで、食事や間食として約240kcalを増量する計画を立案することにした。

### イ 行動計画

個人目標を達成するために、栄養補給計画分の行動変容を提案した。アセスメントから得られた食習慣の傾向であった「おやつを補食として捉えず、少しのお菓子のみの摂取」「母が育児で忙しいため、負担をかけたくない」ことなどを考慮し、本人が摂取できそうな補食(ボリュームのあるおやつを含む)を提案して本人が選んで摂取する方法をとった。わかりやすくするために、1ポイント80kcalのものを数種提案した。

1日3ポイントを達成することで240kcalとして、目標が達成される。1週間のワークシートを作成し、モニタリングしながら実施することにした。表4は、生徒Aが自ら食べると選んだ間食の一覧を表にしたものである。

表4 80kcalの提案例

80kcal(1ポイントとする)に相当する提案例	
バナナ 1本	りんご 半分
柿 1/2個	みかん 2個
チョコレート 15g	ナッツ 一握り
ジュース コップ1杯	ヨーグルト 1個
アイスクリーム1個(3ポイント)	シュークリーム 大1個(3ポイント)
牛乳 コップ1杯(2ポイント)	ミニおにぎり・ごはん増量(ピン球大 1ポイント)
サラダにごまドレ 大さじ2	パンにバター ひとかけら

## ウ 連携計画

校内及保護者との連携計画を立案した。

表5 連携体制

管理職	指導体制整備 指導状況の把握
学級担任	日々の学校生活の実態把握 給食指導 保護者連絡調整
栄養教諭	計画に沿った個別的な相談指導の実施 給食の時間の観察 実態把握
養護教諭	身長体重計測 成長曲線作成 栄養教諭と連携して発育を評価
クラブ顧問	クラブ活動指導 運動状況の把握
保護者	生徒からの希望を受け、食事の調整

## エ 栄養教育計画

個別と集団の場面で栄養教育計画を立案した。

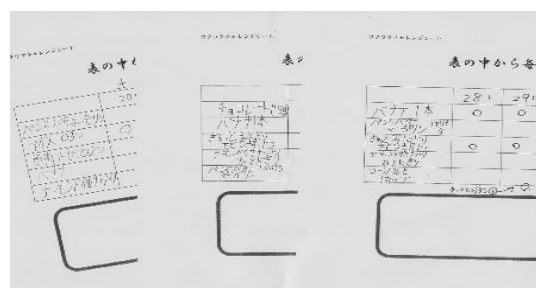
表6 栄養教育計画

実施時期	対象	指導内容
毎週	個別	行動計画の状況を見て、食事内容の修正調整。補食のとり方
9月	集団	全校集会で、相対的エネルギー不足について説明
10月	集団	家庭科の授業において バランスのとれた食事について指導
11月	集団	朝食の効用について掲示

## ⑦ 相談指導の実施(モニタリング)

1週間に1度、放課後に保健室で、体重測定と行動計画の実施状況を確認し、相談指導を行った。また、行動計画の実施状況シート(資料 ワクワクチャレンジシート)に記載漏れが続いた時には、保護者に電話連絡し、状況確認をして、食事の摂取状況を聞き取り、励ますこともあった。宿泊学習では、食事の様子を養護教諭が見守り、言葉かけを行った。学校では、養護教諭に加え、学級担任、クラブ活動の顧問等の言葉かけがあり、励みとなっているようであった。

資料 ワクワクチャレンジシート



## ⑧ 再アセスメント

アセスメント項目と同じ内容で行った。

《身体計測》

身長が予想以上に伸びたが、体重は目標の2kg増量することができた。

表7 2ヶ月後の身長体重の測定結果

	9月	個人目標	11月
身長(cm)	157.2	158.6	159.0
体重(kg)	42.4	44.4(2kg増量)	44.4
肥満度(%)	-10.6	-8.5	-9.1

《食事調査》

アセスメント同様の2日間の食事記録法による食事調査により、得られた結果は、

エネルギー 2050 kcal たんぱく質 73 g  
カルシウム 608 mg であった。

アセスメント時と比較して摂取エネルギー量の増加が見られなかった。調査当日に朝食の欠食があった。食事の行動計画の実施状況については、前半は100%であったが、定期的な計測へは、来室するものの次第にワークシートへの記載漏れが増えてきて、後半は保護者の支援を受けながら、最終的には全体として66%の実施率であった。

《生活習慣 体調》

就寝時間が遅くなり、起床時の体調はよくないが、日中の身体のだるさや、不調についての訴えはなかった。

⑨ 個人評価

ア 成果指標 (アウトカム)

個人目標であった体重2kgを期間内に増量できた。また、体調不良の主訴もなくなり、体調改善となった。

イ 活動指標 (アウトプット)

目標の設定は適切であり、相談指導計画について、概ね計画通りに達成できたと考える。

5 課題

食に関する個別的な相談指導を実践し、校内の教職員、保護者との連携がいかに大切で必要であるかを、改めて実感した。今後、児童生徒の行動変容を習慣化させるためにどうすればいいか、また児童生徒自身が食を大切に考えて生活を続けていくには、どうすればいいのかを、長期的な支援も視野に入れ、改善していく必要があると考える。

6 まとめ

食に関する個別的な相談指導は、栄養教諭の専門性を生かして児童生徒個別の課題を改善するものである。しかしそれには、栄養教諭だけの働きではなく、学校で連携した教職員、保護者の理解と協力のもと、実現できた

と感じている。さらに、「食に関する指導の手引き—第二次改訂版—」第6章にも示されているとおり、個別的な相談指導の流れに沿って実施することで、児童生徒の健康課題の改善につなげることができた。

今後、学校の連携体制を生かし、さらに効果的な指導を模索しつつ、個別的な相談指導を行っていきたい。

令和 年 月 日

田尻町立中学校  
保護者様  
希望計測を実施した

さんへ

田尻町立中学校  
保健・食育担当

## ワクワクチャレンジ指導のお誘い

日頃より、学校教育活動にご協力いただき、ありがとうございます。

学校では 年度はじめの健康診断を始め、生徒が生涯にわたって健やかに生きるための教育活動をおこなっています。先日、ご希望によりふれあいセンターに設置されている体組成計を用いての測定をさせていただきました。いろいろな数値に興味をもって、大切な成長期をすごしてほしいと願っています。

そこで、2ヶ月 期間限定のワクワクチャレンジのお誘いです。

短い期間ですが、目標をたてて、日々すごしてみませんか。

期間限定ですので、〇〇月チャレンジしたあと、〇〇月はじめに 再測定をして終了となります。

チャレンジしてみようと思う人は、別紙の食事調査表に2日分（給食のある日と 学校のお休みの日）に食べた内容と量を記入して、保健室までもってきてください。

### 【ワクワクチャレンジの内容】

- ①身体計測から成長曲線を作成（成長のバランスがわかります）
- ②食事調査（食事内容から栄養価計算をします。）
- ③生活習慣チェック
- ④①②③から、自分の課題を確認して、具体的な目標をたてる。
- ⑤2ヶ月 取り組んでみる。（途中で無理がないか調整します）
- ⑥2ヶ月後、再測定とふりかえり

ほんの小さなことでも、  
チャレンジの対象だよ。

