

令和7年度学校給食食育推進リーダー研修会

組織で取り組む 個別的な相談指導の推進

— 学校健康教育部の連携を通して —

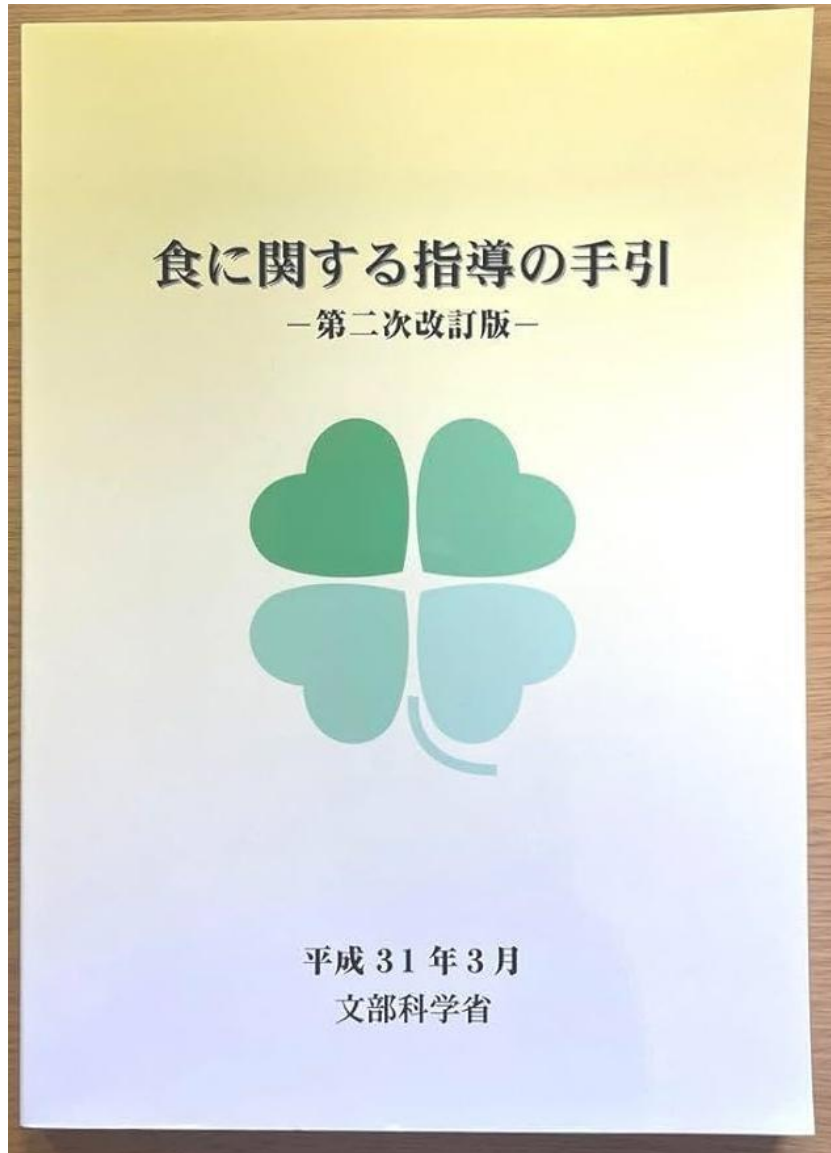
茨城県下妻市立下妻中学校
栄養教諭 島田亜紀美

本日の内容

- ◆ 個別的な相談指導とは？
- ◆ 前年度の取組内容
- ◆ 専門研究部での取組
- ◆ 組織体制の整備
- ◆ まとめ



個別的な相談指導は・・・



食に関する指導の手引

P234～

第6章 個別的な相談指導の進め方

個別的な栄養相談指導マニュアル

令和6年度 茨城県学校栄養士協議会
食に関する指導専門研究部

第1章 個別的な相談指導の推進

1 個別的な栄養相談指導とは

個別的な相談指導は、その課題の改善を目的として期間を決め、定期的・継続的に指導を進めることにより、対象の児童生徒の行動変容を促し、改善、あるいは、より良好な生活を行うための習慣を獲得できるようにする。また、個別的な相談指導は学校全体で取り組み、対象となる児童生徒の抽出は、主に学級担任が行い、実際の指導は栄養教諭が中心となり関係者と連携をとりながら実施する。

個別的な相談指導の利点は、指導者と児童生徒及び家族に親密な人間関係を構築することにより高い成果が得られること、個人の身体状態、栄養状態、食生活等の特性にあった指導及び、個人の家庭や地域での背景、知識、理解度等、特性にあった指導ができることがあげられる。逆に問題点としては、多くの時間を要すること、差別感が生じやすいこと、指導者のスキル・態度・言動に影響を受けやすいことである。対象となる児童生徒の状況により、個別的な相談指導の内容が、専門的なものであることから、「児童生徒の栄養の指導及び管理をつかさどる」栄養教諭が主体となって指導を行うことが求められている。

2 個別的な相談指導の基本的な考え方

(1) 想定される個別的な相談指導

学校では、肥満・痩身傾向にある児童生徒、偏食のある児童生徒、食物アレルギーを有する児童生徒、スポーツをしている児童生徒、食行動に問題を抱える児童生徒を対象とした個別的な相談指導が想定される。また、栄養や食が関係する疾患を有する児童生徒についても、本人や関係者から相談指導の依頼があった場合は対応する。

個別的といっても、同じ課題をもつ児童生徒を複数人集めて指導する方法もあり、チームなど一定の集団において、正しい知識の共有ができること、同一の問題を抱えている対象者の場合に

全体指導で解決できないことを個別指導で解決!

第1章 個別的な相談指導の推進

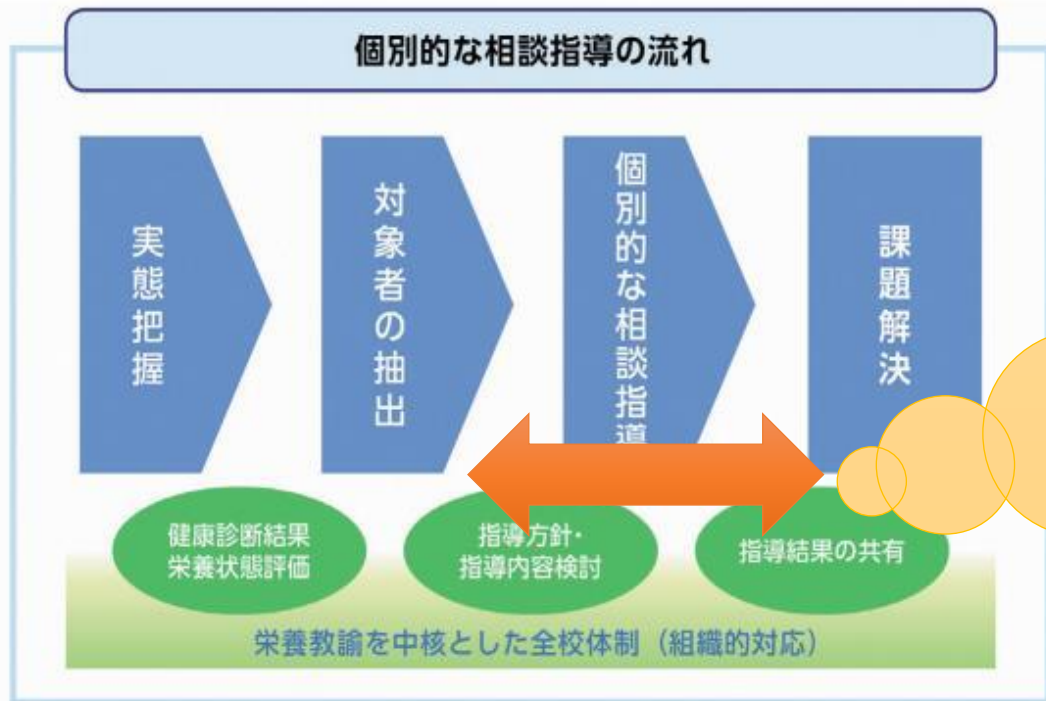
1 個別的な栄養相談指導とは

個別的な相談指導は、その課題の改善を目的として期間を決め、定期的・継続的に指導を進めることにより、対象の児童生徒の行動変容を促し、改善、あるいは、より良好な生活を行うための習慣を獲得できるようにする。また、個別的な相談指導は学校全体で取り組み、対象となる児童生徒の抽出は、主に学級担任が行い、実際の指導は栄養教諭が中心となり関係者と連携をとりながら実施する。

個別的な相談指導の利点は、指導者と児童生徒及び家族に親密な人間関係を構築することにより高い成果が得られること、個人の身体状態、栄養状態、食生活等の特性にあった指導及び、個人の家庭や地域での背景、知識、理解度等、特性にあった指導ができることがあげられる。逆に問題点としては、多くの時間を要すること、差別感が生じやすいこと、指導者のスキル・態度・言動に影響を受けやすいことである。対象となる児童生徒の状況により、個別的な相談指導の内容が、専門的なものであることから、「児童生徒の栄養の指導及び管理をつかさどる」栄養教諭が主体となって指導を行うことが求められている。

個別的な相談指導の流れ

図2 個別的な相談指導の流れ



出典「栄養教諭を中核としたこれからの学校の食育」
(文部科学省、平成29年3月)

図3 個別的な相談指導の詳細な方法 (例)

個別の相談指導の流れ

目的・期間の決定



アセスメント
(現状把握と課題の抽出)



個人目標の設定



相談指導計画

- 栄養補給計画
- 行動計画
(児童生徒自身が行う目標)
- 栄養教育計画
- 連携についての計画



相談指導の実施

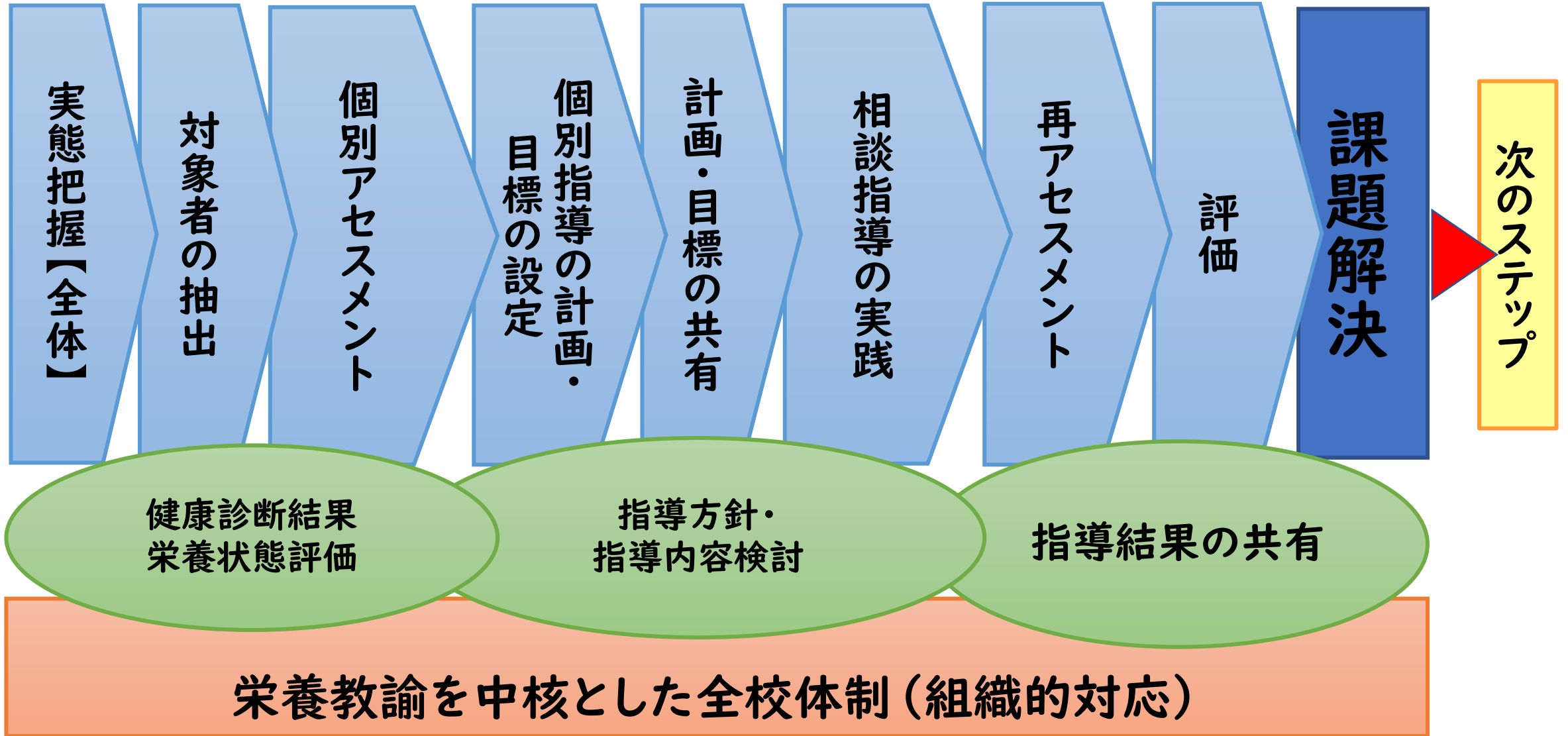


再アセスメント



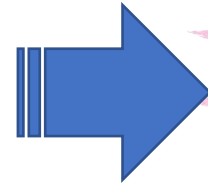
個人評価

個別的な相談指導の流れ



何故必要なのか？

偏食、肥満、痩身、食物アレルギーなど食に関する健康課題のある児童生徒



増加傾向

栄養教諭に求められること

- ・児童生徒の食に関する課題に責任を有する立場
- ・専門性を生かした課題の改善
- ・きめ細やかな指導助言と計画的・継続的なかわり
- ・学級担任・養護教諭・学校医等との連携協働

個別的な相談指導における栄養教諭の必要性

- ・栄養学等の専門的な知識に基づいた対応
- ・栄養教諭の高い専門性
- ・学級担任等だけでは十分な対応が困難
- ・他の教職員との連携
- ・他職種をつなぐコーディネーター

養護教諭

◇保健管理

- ・救急処置、健康診断、健康観察、疾病の管理・予防、学校環境衛生管理

◇保健教育

- ・各教科等における指導への参画

◇健康相談及び保健指導 (※1)

- ・心身の健康課題に関する児童生徒等への健康相談
- ・健康相談等を踏まえた保健指導

◇保健室経営

◇保健組織活動

栄養教諭

◇食に関する指導

- ・給食の時間における食に関する指導（教室での指導のほか、他の教師への資料提供、喫食状況の確認）
- ・各教科等における指導への参画
- ・食に関する健康課題のある児童生徒等への個別的な相談・指導

◇学校給食の管理

- ・学校給食実施基準に基づく栄養管理（献立作成）
- ・学校給食衛生管理基準に基づく衛生管理（管理、分析、確認、指導・助言）

課題

- 栄養教諭の職務内容や伸ばすべき能力についての都道府県の認識が統一されていない。
- 個別的な相談指導に対する力の入れ方について、全国的にはばらつきが生じており、充分に行えていないという現状がある。
- 命にかかわる事故が発生する可能性もある食物アレルギーを始め、児童生徒の食の課題が多様化、急増する中、個別指導の重要性の認識浸透・栄養教諭のスキル向上は喫緊の課題である。

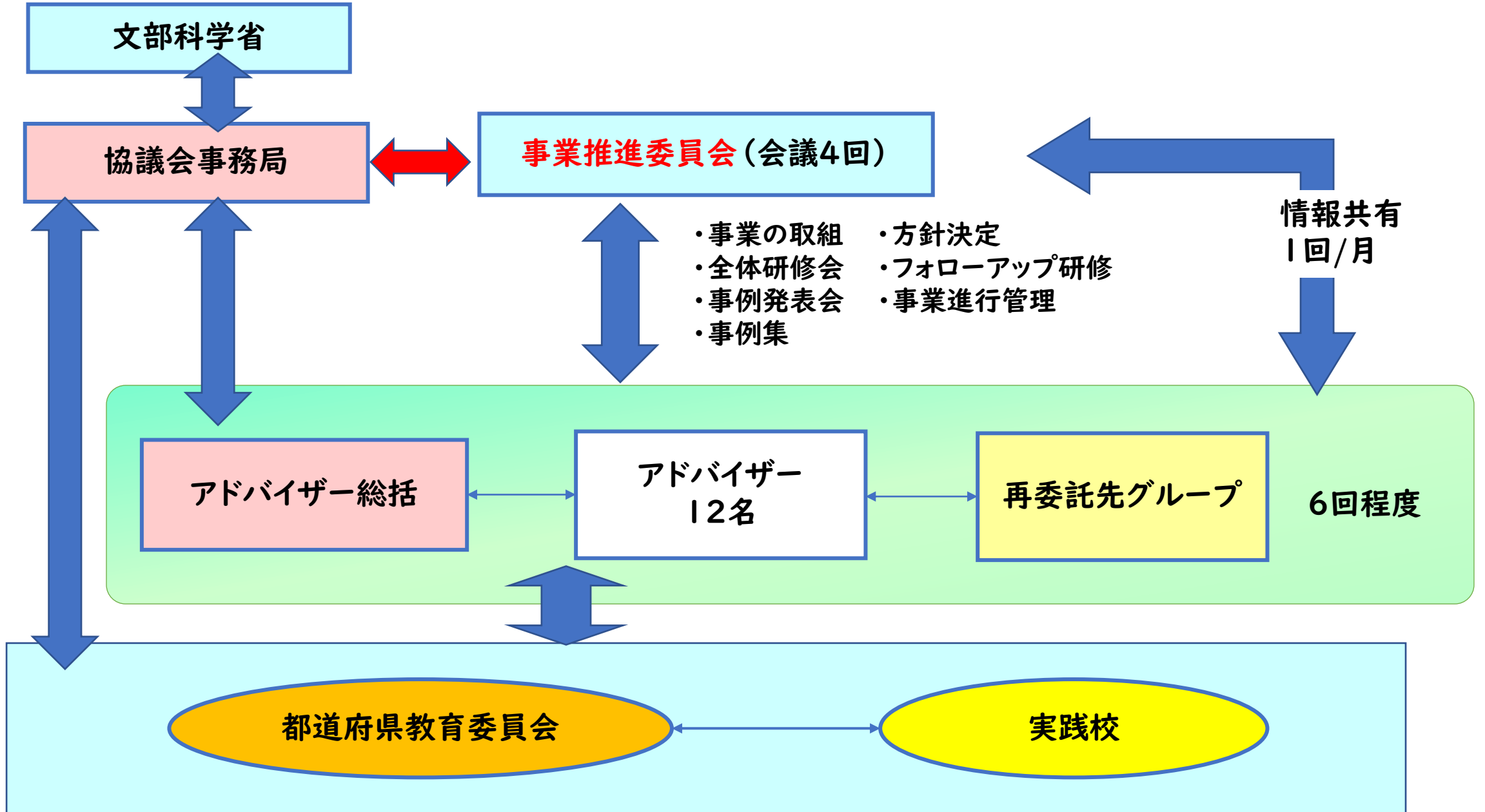
本事業の取組

好事例の事例発表会を実施（令和5年度～）

取組の横展開を図る。

個別的な相談指導をスタンダードに

食に関する健康課題対策支援事業（文部科学省）の実施体制



下妻市の概要

◆下妻市

単独調理方式9校 センター方式3校

特産品・・・梨、米、きゅうり、チンゲンサイ、白菜、
いちご、とうもろこし、ローズポーク etc..



◆本校の概要

生徒数 490名

教職員数 53名

学級数 通常15、特別5、SI、日本語教室

◆給食の運営

単独調理方式

栄養教諭1名

調理員6名



健康課題への取組体制

◆下妻市食育推進事業

全体指導…栄養教諭2名で発達段階に応じた食育指導を12小中学校の各学級に対して実施

個別指導…各学校からの依頼を受けて実施

◆教育研究会学校健康教育部会

メンバー：保健主事、給食主任、養護教諭、栄養教諭

実施内容：①学区内の児童生徒の健康状況や食物アレルギー、疾患などの情報共有
②健康教育関連の研修会を実施



本校生徒の実態

平日の朝食摂取割合 85%

給食残菜率 8.5%

肥満度20%以上の生徒の割合 13.5%

高度肥満（肥満度50%以上） 2.3%

肥満度-20%以下の生徒 4.0%



◎課題◎

「肥満」や「瘦身」などの健康課題を抱えている生徒の割合が高い。

格の評価及び推定エネルギー必要量算出表(小・中学生)◆

学校・学年

Sheet①

入力方法

の項目の欄にデータを入力してください。

の項目が計算され、1ページ目の表・グラフに反映されます。

測定日

↓必須

*D ※標準体重(kg)=a × 身長(cm) - b ※学校保健統計方式

年齢:小学校1年=6歳 小2=7 小3=8 小4=9 小5=10 小6=11 中学校1年=12歳 中2=13 中3=14 で満年齢での評価は1歳プラス

(yy/mm/dd)

25/04/16

*I 推定エネルギー必要量kcal/日=F 基礎代謝量kcal/日(E基礎代謝基準値kcal/kg体重/日×D身長から求めた目安となる標準的体重(kg)×G身体活動レベル+Hエネルギー蓄積量kcal/日

*F 基礎代謝量(kcal/日)=基礎代謝基準値(kcal/kg体重/日)×基準体重(kg)

名前	生年月日	性別 1:男 2:女	A 身長 (cm)	B 体重 (kg)	年齢 (歳)	区分	係数a a	係数b b	※肥満やせ	C 肥満度	D 標準体 重 (kg)	E 基礎代謝 基準値	F 基礎代謝量 (kcal)	G 身体活動 レベル	H エネルギー蓄積量	I 推定エネルギー必要量 (EER) (kcal)	I× 33% EER (→度数 分布表) (kcal)	再評価 I×33% (kcal)
	(yy/mm/dd)		(cm)	(kg)	(歳)		a	b			(kg)		(kcal)			(kcal)	(kcal)	(kcal)
	平成24年5月9日	1	150.9	40.3	12	男	0.783	75.64	ふつう	-5.2	42.5	31.0	1,318	1.70	20	2,260	746	746
	平成24年10月27日	1	136.5	28.3	12	男	0.783	75.64	ふつう	-9.4	31.2	31.0	968	1.70	20	1,666	550	個別対応
		1				男			男									
	平成24年11月24日	2	151.9	40.7	12	女	0.796	76.93	ふつう	-7.5	44.0	29.6	1,302	1.70	25	2,238	739	739
	平成24年11月11日	2	141.2	39.4	12	女	0.796	76.93	ふつう	11.1	35.5	29.6	1,050	1.70	25	1,809	597	597
	平成25年3月22日	2	151.8	39.0	12	女	0.796	76.93	ふつう	-11.2	43.9	29.6	1,299	1.70	25	2,234	737	737
	平成24年7月26日	2	152.8	59.1	12						44.7	29.6	1,323	1.70	25	2,274	750	750
	平成24年12月21日	2	152.4	43.5	12						44.4	29.6	1,314	1.70	25	2,258	745	745
	平成24年4月8日	2	155.7	50.8	13						47.7	29.6	1,413	1.70	25	2,428	801	801
	平成25年1月23日	1	156.8	54.1	13						47.1	31.0	1,461	1.70	20	2,504	826	826
	平成25年3月16日	2	154.1	44.1	12						45.7	29.6	1,354	1.70	25	2,326	768	768
	平成24年11月16日	1	147.3	37.9	12						39.7	31.0	1,231	1.70	20	2,112	697	697
	平成24年9月19日	1	153.8	48.3	12						44.8	31.0	1,388	1.70	20	2,380	785	785
	平成24年11月26日	1	147.1	37.0	12						39.5	31.0	1,226	1.70	20	2,104	694	694
	平成24年9月18日	2	157.8	45.8	12	女	0.796	76.93	ふつう	-5.9	48.7	29.6	1,441	1.70	25	2,474	817	817
	平成24年5月20日	1	163.9	43.7	12	男	0.783	75.64	ふつう	-17.1	52.7	31.0	1,633	1.70	20	2,797	923	923

氏名、生年月日、性別、身長、体重を入力すると、個人の肥満度やEERなどが算出される。

(2) 対象者の抽出・決定

	No.1	No.2	No.3	No.4	No.5	No.6	No.7	No.8	No.9	No.10
年組 性別	1年1組 女	1年1組 男	1年4組 男	1年4組 男	2年3組 男	2年5組 男	3年2組 男	3年3組 男	3年5組 男	3年5組 女
4月の身体測定で 肥満度50%以上	52.5	102.5	58.8	68.0	75.2	55.8	67.4	88.6	60.2	68.2
60%～◎、60%未 満○	○	◎	○	◎	◎	○	◎	◎	◎	◎
食事抜きダイエッ トをしていた	△	○	—	△	△	△	○	△	△	◎
保護者の同意と協 力が得られる	—	×	—	×	△	△	△	×	×	○
本人に意欲がある	○	×	×	△	×	△	○	△	△	◎
担任が協力的	△	△	◎	◎	○	○	◎	◎	◎	◎
特記事項	運動部な ので運動量 での経過観察	医療機関受 診中	登校しぶり 小学生の妹 も不登校	家庭環境が 複雑	柔道部 90kg超級	登校しぶり 傾向	2学年まで校 内FS、3学年 より普通学級	外国籍 柔道の階級の ため、体格維 持	柔道の階級の ため、体格維 持	相談教室 在籍
判定							○			◎
今後に向けて	引き続き部 活動で様子 を見る	学校医、主 治医と要相 談	SCやSSW との相談が 必須	本人の意欲 を高めるよ うな働きか けを継続	柔道での強 さを保つた めの適正体 重の指導	本人の意欲 を高めるよ うな働きか けを継続	身体測定を定 期的に実施し、 経過観察	高校入試は柔 道の特色選抜 のため、要相 談	高校入試は柔 道の特色選抜 のため、要相 談	個別的な相 談指導を実 施

(3) 目的と期間

目的 肥満の改善

期間 令和6年10月21日(月)~12月13日(金) 2ヶ月間

(4) アセスメント

【身体状況】

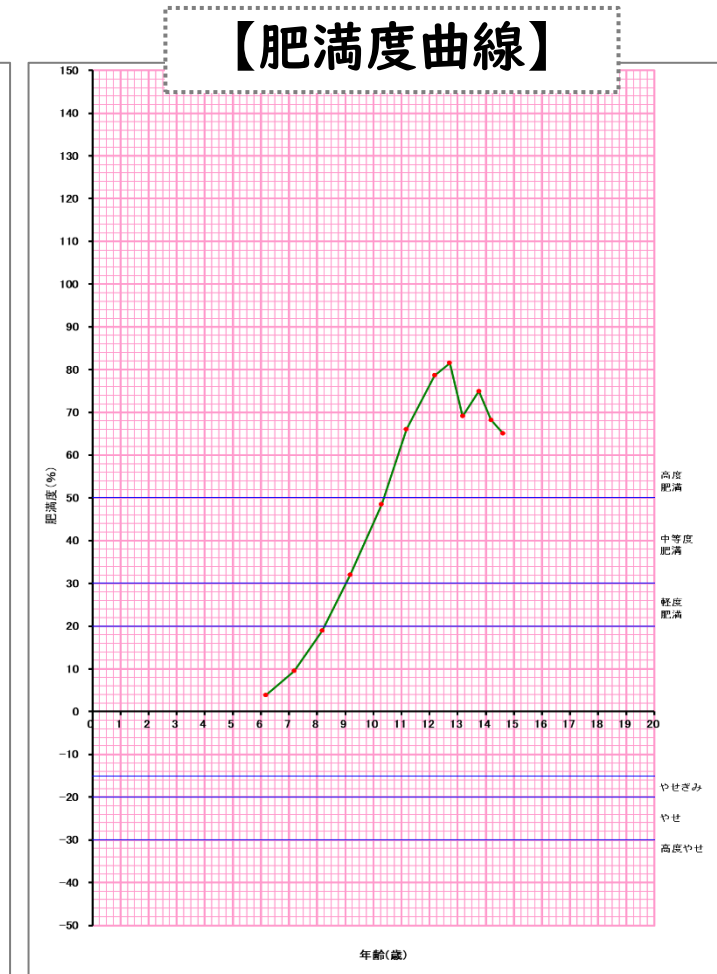
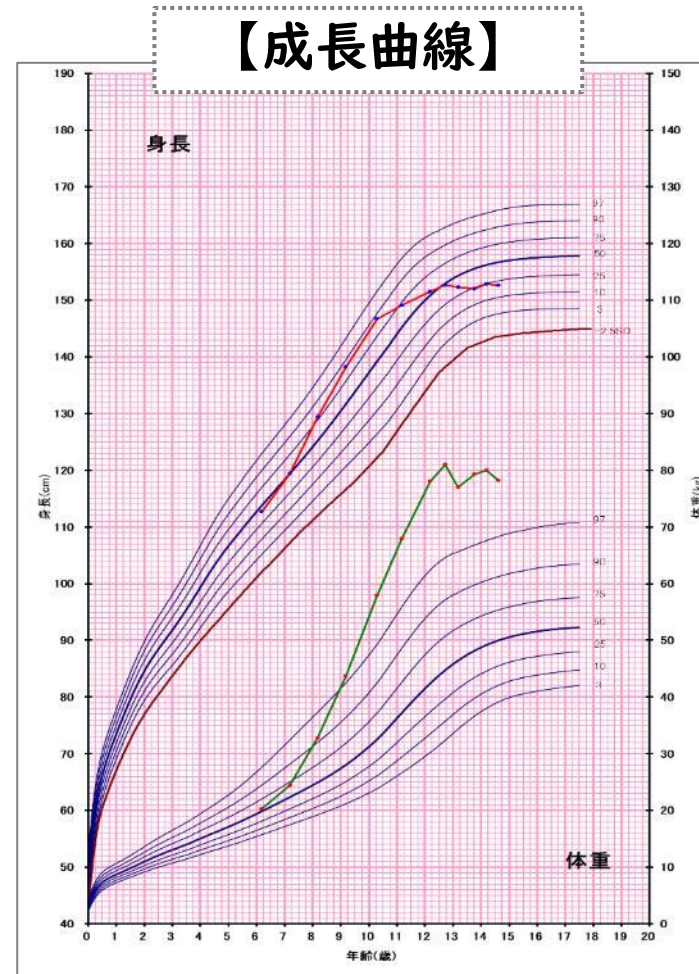
中学3年女子 月経あり

身長 152.6cm

体重 77.8kg

肥満度 64.2%

- ・小学校4年の4月から中等度肥満
- ・小学6年4月から中学3年まで高度肥満
- ・中学1年11月から身長の伸びは無し
- ・中学1年から自己流ダイエットを繰り返していた。



【身体状況の推移、生活習慣等】





	小2 4月	小3 4月	小4 4月	小5 4月	小6 4月	中1 4月	中1 11月	中2 4月	中2 11月	中3 4月	中3 9月	中3 10月19日
年齢	7歳 2ヶ月	8歳 2ヶ月	9歳 2ヶ月	10歳2ヶ月	11歳 2ヶ月	12歳 2ヶ月	12歳 11ヶ月	13歳 4ヶ月	13歳 11ヶ月	14歳 2ヶ月	14歳 7ヶ月	14歳 8ヶ月
身長	119.7	129.4	138.2	146.7	149.1	151.5	152.7	152.3	152.0	152.9	152.6	152.6
体重	24.4	32.8	43.7	57.9	67.9	78.0	81.0	77.0	79.3	80.0	78.2	77.8
肥満度	9.4	18.8	31.9	48.4	66.0	78.7	81.6	69.1	75.0	68.2	65.0	64.2







聞き取り時期	区分	詳細
令和6年 9月24日	生活習慣	<ul style="list-style-type: none"> ・母、妹(小6)、本人の3人暮らし ・起床時刻 平日7:00 休日7:00~9:00 ・就寝時刻 平日22:00~23:00 休日23:00~24:00 ・排便 1日1回 毎日 ・中1~3 相談学級在籍 ・週2回は午前中までで帰宅し、給食は週3回食べる。 ・カウンセリングを月2回、定期的に受けている。 ・通学…自転車で行く(片道15分)週5回 ・運動習慣無し ・移動教室無し
	食習慣	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食…平日7:20 休日8:00頃 9:00以降起床の場合は、朝食・昼食併せて1回にしてしまう。 ・昼食…平日週3回は給食、平日2回と休日は、米飯と冷凍食品のおかず、カット野菜、惣菜を利用する。 ・夕食…20:00以降喫食 ・食事作りの担当は本人 ・食材の買い出しは母 (買う物は本人が伝えている) ・好き嫌い無し ・体重の増加を気にしていて、増えると主食(米飯)を減らす。 ・給食は相談教室で喫食し完食する。おかわりはしない。 ・買い置きのお菓子はスナック菓子が多く、ほぼ毎日食べる。 ・普通牛乳やヨーグルトをスナック菓子と併せて食べる。 ・母の帰宅時刻20:00以降に夕食を摂るため、間食を多く摂ってしまう。

【食事調査】 調査法:平日2日間、休日2日間の写真記録及び食事写真の確認、聞き取り

	朝食	昼食(給食)	夕食	間食	栄養価
平日1日目					エネルギー 2218kcal たんぱく質 75.9g 脂質 91.8g
	<ul style="list-style-type: none"> 菓子パン 普通牛乳150mL 	<ul style="list-style-type: none"> ソフト麺240g ミートソース 海藻サラダ ミニチーズ2個 牛乳200mL 	<ul style="list-style-type: none"> サラダうどん (冷凍うどん180g) 餃子スープ 緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> チョコドーナツ1個 	
休日1日目		欠食			エネルギー 1571kcal たんぱく質 61.9g 脂質 67.1g
	<ul style="list-style-type: none"> ごはん120g 卵焼き 一口カツ さつま揚げの照り焼き ヨーグルト、牛乳 		<ul style="list-style-type: none"> ごはん130g 納豆 焼き餃子8個 ゆで枝豆 きのこ卵の味噌汁 	<ul style="list-style-type: none"> ポテトチップス 28g袋 	

	朝食	昼食(給食)	夕食	間食	栄養価
平日2日目					エネルギー 2735kcal たんぱく質 94.4g 脂質 123.6g
	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん120g ・一口カツ ・卵焼き ・さつま揚げの照りマヨ焼き ・ひじき煮 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん240g ・鶏肉の唐揚げ ・花野菜サラダ ・味噌汁 ・牛乳200mL 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん120g ・揚げ春巻き ・千切りキャベツ ・なめこの味噌汁 ・ミニチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ・スコーン50g ・牛乳200mL 	

	朝食	昼食	夕食	間食	栄養価
休日2日目					エネルギー 2342kcal たんぱく質 93.7g 脂質 102.3g
	<ul style="list-style-type: none"> ・炊き込みごはん150g ・卵焼き ・一口カツ ・牛乳 	<ul style="list-style-type: none"> ・エッグマフィン ・フライドポテト ・豚汁 ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きそば(蒸し中華麺200g) ・グラタン ・味噌汁 ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポテトチップス30g ・ヨーグルト 	

4日間の栄養素等摂取量

【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	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
2476	85.2	108	321	851	243	6.9	483	0.9	1.3	54	20	13.4

【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	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
1956	77.8	85	244	640	250	8.0	467	1.2	1.5	75	19	9.6

【4日間の平均栄養素摂取量】

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	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
2216	81.5	96	283	746	246	7.4	475	1.0	1.4	65	20	11.5

「日本食品標準成分表(八訂)」に基づき算出

(5) 個人目標の設定

個人目標: 2ヶ月で1.5kgの体重減量 77.8kg⇒76.3kg
肥満度 64.2% ⇒⇒ 61.0%

目標設定案	身長 (cm)	体重 (kg)	肥満度 (%)
-1kgの場合	152.6cm 変化なし	76.8	62.1
-1.5kgの場合		76.3	61.0
-2kgの場合		75.8	60.0

【根拠】

中学1年から身長の伸びが止まっている。

体重は中学3年4月から9月までで自己流で減量を行い、2kg減少、9月中は体重維持の状態。

実施期間が2ヶ月であり、-1.5kgでも無理がないと判断した。

(6) 相談指導計画

① 栄養補給計画

-180 kcal/日

【根拠】

60日間で1.5kg減量するには、
 $7200\text{kcal} \times 1.5\text{kg} \div 60\text{日} = 180\text{kcal}$

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	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
2030	78.0	78	290	800	250	7.0	475	1.0	1.4	70	20	12.0

② 栄養補給計画実現のための方法案

方法案	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
ア 間食 240kcal⇒120kcalまでにする。 揚げ菓子は今までの半分のサイズにする。	-120kcal	-2.3g	-6.6g	-13.7g
イ 揚げ物の回数を1日1回までにする。 揚げ物の回数 6/11回⇒4/12回	-67kcal	+2g	-6g	-3g
ウ ドレッシング類をノンオイルに変える。	-52kcal	—	-6.8g	+2.6g
エ 自宅での主食(米飯)の増量 120g⇒140g	+60kcal	+1.0g	+0.14g	+14.8g

③行動計画

	区分	行動計画
生徒	ア 間食	間食は1日に120kcalまでにする。
	イ 脂質	主菜の揚げ物の回数を1日に1回までにする。
	ウ 脂質	ドレッシング類をノンオイル和風ドレッシングに変える。
	エ 主食	朝食に米飯140g、夕食に米飯140g食べる。
	その他	毎日入浴前(夕食前)に体重を測り、記録する。

	区分	行動計画
保護者	ア 間食	120kcalまでにするため、スナック菓子は20gサイズを購入。 スナック菓子の他、常備するおやつはこんにやくゼリーにする。
	イ 脂質	冷凍おかずの買い置きを春巻きから焼き餃子とポーク焼売へ変更する。
	ウ 脂質	ノンオイル和風ドレッシングを購入する。
	エ 主食	朝食に米飯140g、夕食に米飯140g食べていることを確認する。
	その他	入浴前(夕食前)体重の計測記録を確認する。

④ 栄養教育計画

	月日	時間	場所	対象	内容	準備物	学校	評価・目指す姿
課題アイウに対して	10月21日	昼休み 放課後	保健室 電話連絡	生徒 保護者	<ul style="list-style-type: none"> ・体重測定・行動記録表の記入について ・主食(炭水化物)の役割 ・たんぱく質、脂質の役割 ・1日のエネルギーの適正量 ・ドレッシングの脂質、エネルギー量について 	がんばりカード 成長曲線図 食事の摂り方例 (スケッチブックへ貼付)	栄養教諭 養護教諭	<ul style="list-style-type: none"> ・成長曲線を見て現状を理解したか。 ・適切な食事を理解できたか。 ・保護者の理解が得られたか。
ア	10月23日	業間休み	相談室5	生徒	<ul style="list-style-type: none"> ・間食の役割、エネルギー量の確認の方法 	市販菓子、油量サンプル おやつカード	栄養教諭	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつを表示の確認方法が理解できたか。
イ	10月30日	業間休み	相談室5	生徒	<ul style="list-style-type: none"> ・調理方法別のエネルギー量の違い ・調理方法の工夫 	リーフレット (スケッチブックへ貼付)	栄養教諭	<ul style="list-style-type: none"> 調理法によってエネルギー量が変わることを理解できたか。
イウエ	11月1週目	給食時	相談室5	生徒	<ul style="list-style-type: none"> ・給食のエネルギー、栄養素、栄養価 ・1食分の目安量(具体的な量) 	タブレット端末 リーフレット (スケッチブックへ貼付)	栄養教諭 相談室担当	<ul style="list-style-type: none"> 給食をモデルに1食分の目安量を理解できたか。
アイウ	11月2週目	業間休み	相談室5	生徒	<ul style="list-style-type: none"> ・体重測定状況、行動記録の確認 ・課題の共有、行動計画の見直し 	がんばりカード タブレット端末	栄養教諭	<ul style="list-style-type: none"> 行動計画は実行しやすいものになったか。
		三者面談後	保健室	生徒、保護者	<ul style="list-style-type: none"> ・体重測定状況と行動記録状況について ・今後の見通しについて 	がんばりカード 成長曲線図 タブレット端末	栄養教諭 養護教諭	<ul style="list-style-type: none"> 行動計画の進捗状況は好調か。 目標設定日までの今後の見通しが立っているか。
イエ	11月下旬	5校時	相談室5	少人数教室在籍 3年	<ul style="list-style-type: none"> ・受験期の食事 ・朝食の重要性 	パソコン 大型モニター ワークシート	栄養教諭 相談室担当	<ul style="list-style-type: none"> 試験日に向けて食生活の改善に意欲が持てたか。
イウ	12月上旬	5校時	相談室5	少人数教室在籍 生徒	<ul style="list-style-type: none"> ・中食や外食を上手に活用する方法 ・野菜の活用方法 	パソコン 大型モニター ワークシート	栄養教諭 相談室担当	<ul style="list-style-type: none"> お弁当や惣菜の選び方を理解できたか。
アイウエ	12月中旬	放課後	保健室	生徒、保護者	成長曲線、肥満度曲線の推移状況 食事管理の継続について	がんばりカード 成長曲線図	栄養教諭 養護教諭	<ul style="list-style-type: none"> 行動計画を実施し、目標が達成できたか。

⑤連携についての計画

担当	時期	場所	内容
栄養教諭	毎週金曜日	相談教室	・がんばりカードで進捗状況の確認
	週3 月水金	相談教室	・給食時間における喫食状況の確認
	毎週金曜日	相談教室	・食事分析結果の提示、食事例の提案
	随時	—	・各種資料の作成
	随時	—	・デジタル教材の作成
	毎週電話	保健室	・保護者との連絡・連携
養護教諭	毎週金曜日	保健室	・身体測定
	随時	保健室	・成長曲線の作成、栄養教諭との情報共有
	毎週金曜日	保健室	・メンタル面の変化、意識等の聞き取り
	毎週電話	保健室	・保護者との連絡・連携
相談学級担当者	毎日登校時～	相談教室	・意識変化の聞き取り、健康観察
	毎週水曜日	相談教室	・進路相談
学級担任、学年職員	毎日の給食時	教室	・給食配食量のチェック
SC、SSW	第1、第3水曜日	カウンセリング室	・家庭環境や生活面の聞き取り ・意識等の聞き取り ・栄養教諭、養護教諭との情報共有

(7) 相談指導の実施

初回：現状の食事の課題の共有

アセスメント

【体格】(9月19日測定)

身長 152.6cm
 体重 78.2kg
 肥満度 65.0%

【成長曲線】 【肥満度曲線】

12月までの目標

体重 1.5kg減
 76.7kg
 肥満度 61.5%

【食事調査2日目 休日】

【食品別充足状況 2日目】

食品群	摂取量(g)	推奨量(g)	充足率(%)
穀類	75.0	90.0	100%
肉類	30.0	130.0	48%

朝食：ふりかけごはん、お弁当の残り

昼：無し

夕食：ポテトチップス 少し(半分くらい?)

※高糖質なし

欠食

夕：納豆ごはん、焼き餃子 他

アセスメントから分かった現状

【エネルギー摂取量、栄養素量】

平均2472kcal 休日平均1926kcal 4日間2176kcal
 期間は体重維持 78.2kg
 ばく質 平日84.9g 休日75.5g 4日間80.2g (1.03g/kg体重)

平日108g 休日83g 4日間95.5g
 化物 平日320g 休日242g 4日間281g
 バランス
 日間 14% : 39% : 47%
 日 14% : 50% : 36% 休日 16% : 39% : 45%
 ミン類、食物繊維
 ミンC 平日50.5mg 休日68.5mg 4日間59.5mg
 ミンA 平日477μg 休日456μg 4日間466μg
 繊維 平日19.5g 休日18g 4日間18.8g

エネルギーの割合

日	朝	夕	夜	計
1	785	938	245	2011
2	897	955	350	2733
3	843	746	298	2472
4	0	869	151	1020
5	845	745	214	2398
6	423	803	183	1929
7	633	774	240	2176

アセスメントから抽出した課題

【食事調査から】

- 夕食のエネルギー摂取割合が高い。朝：26% 昼：29% 夕：36% 夜食：11%
- 脂質の量が多い。4日間平均：95.5g (39%)
- ビタミンCが少ない。4日間平均：59.5mg

【課題】

- 朝食がスナック菓子 3回/4回 夕食の時間が遅い、20時~21時
- 揚げ物の摂取が多い、6回/11食
- 野菜の摂取量が少ない。4日間平均 緑黄色野菜39g その他の野菜140g 菓子の摂取 朝食0回 夕食1回 自宅での主食(米飯)の量が少ない、120g

個人目標・期間

個人目標：2ヶ月で1.5kgの体重減量 78.2kg⇒76.7kg
 肥満度 65.0% ⇒⇒ 61.9%

期間：令和6年10月21日(月)~12月13日(金)

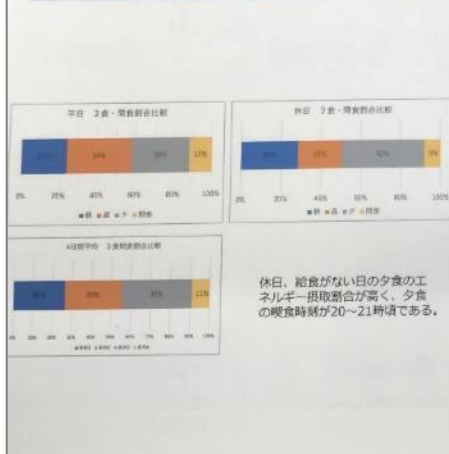
栄養補給計画【2024年10月~2024年12月】

- 180 kcal/日

【根拠】
 60日間で1.5kg減量するには、
 7200kcal÷1.5kg÷60日=180kcal

【エネルギー量・栄養素の目標量】
 エネルギー 2000kcal
 たんぱく質 80g (1.0g/kg体重)
 脂質 65g
 炭水化物 270g

ビタミンA 700μgRAE/日
 ビタミンC 100mg/日
 食物繊維 17g/日以上




「がんばりカード」の記録


がんばりカード

～わたしの健康成長日記～

年 組 _____

2024年10月		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1
		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
自分の記録	できた○ できなかった×												
	① 間食を 120kcal以下/日 にする。	×	○	×	×	×	○	○	×	○	×	○	×
	②の1 揚げ物料理は1日1回までにする。	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×
	②の2 マヨネーズ⇒カロリー-halfマヨネーズ ごまドレッシング⇒halfオイルごまドレッシング or 調味料をノンオイルに変える	○	○	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○
	④朝食のごはん140g 夕食のごはん140g 《120gからの増量、間食の取り過ぎを回避》	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○
体重 体重(kg)の記録  ※毎日入浴前に測定	77.8	77.9	77.7	77.0	75.9	75.1	77.1	76.3	76.5	76.2	76.3	76.2	
保護者の記録	できた○ できなかった×												
	① おやつの買い置きを米菓、ゼリー、果物などにする。	○	○	○	×	×	×	×	×	○	○	○	×
	②1 冷凍品の買い置きを焼き物や蒸し物に変更	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×
	②2 カロリー-halfマヨネーズ、ノンオイルごまドレを購入	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	④ごはん140gを摂れているか、見守る。	○	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	○

28	29	30	31	1
木	金			金
○	○			○
○	○			○
○	○			○
×	○			○
73.7				74.0
○	○			○
○	○			○
○	○			○
×	○			○

自分memo  気になることをメモしよう!

少しずつ間食のカロリーを意識しながら食べられたのでよかった。
野菜を食べる量が少ないので、少しずつ増やしたい。
合間の時間に歩いたり、縄跳びしたり、運動するように心がけた。

おうちの方memo

たまにしか見ることができないが、主食の量が少ないので心配している。
おやつや冷凍食品の買い置きはできるだけ協力しているが、下の妹がよく食べるので、難しさを感じる。



おやつ（間食）のエネルギーについて

おやつ（間食）のとり方について考えよう

「おやつ」と聞くと「お菓子」のイメージがありますが、「お菓子」は、スナック菓子やチョコレート菓子などの嗜好品のことを指します。「おやつ」は、3回の食事で満たされなかったエネルギーや栄養素を補うために、食事と食事の間に食べる「間食」です。「おやつ」は食事で不足している栄養を補う「第四の食事」ととらえ、おやつを上手にとる方法を考えましょう。

1 お菓子の食品表示・栄養成分表示に注目しよう

<例>ポテトチップス

ポテトチップスの袋（裏面）

原材料は、使用されている食材が多い順に記載されています。

どんな原材料を使って作られたか、保存方法が分かります。

「エネルギー」の量をチェック！

「脂質」の量をチェック！

「食塩」の量をチェック！

「糖質（炭水化物）」の量をチェック！

開封後はお早めにお召し上がりください。

賞味期限 ○○年 ○月○○日
保存方法 直射日光は避け…
取り扱い上の注意

栄養成分表示（○○g当たり）
エネルギー ○○kcal 糖質 ○○.○g
たんぱく質 ○○.○g ナトリウム ○○.○g
脂質 ○○.○g（食塩相当量 ○○.○g）

※ 栄養成分表示は、100g中の栄養成分もしくはお菓子の内容量（g）の栄養成分で記載されています。何がどのくらい含まれているか確認しながら、食べる習慣を身に付けましょう。

2 よく食べるお菓子の表示を見てみよう

栄養成分表示（○○g当たり）	
エネルギー	_____ kcal
糖質	_____ g

エネルギー	糖質	脂質	食塩
47kcal	11.7g	0g	0g
104kcal	2.4g	5.5g	0.1g
250kcal	6.3g	15g	0.4g
167kcal	16.6g	10.2g	—
67kcal	—	—	—
36kcal	—	—	—
163kcal	—	—	—
76kcal	—	—	—

ファストフードやスナック菓子の食べ過ぎに注意！
ファストフードやスナック菓子には、食塩と脂質が多く含まれています。脂質が多く含まれているものを食べ過ぎると、肥満になったり血液中のコレステロール値や中性脂肪値が高くなります。そして、塩分の多い食品を長期摂っていると、腎臓の働きが悪くなったり、高血圧や腎臓病、心臓病などを引き起こしたりします。減塩減脂は、食塩を多く摂取する傾向があり、子どものうちから減塩に慣れることがとても大切です。

相当量の目安量

200ml	牛乳	200ml	136kcal	7.6g	0.2g
200ml	お茶・麦茶	200ml	0kcal	—	—
77g	ショートケーキ	1個	344kcal	30g	14.0g
100g	シュークリーム	1個	30g	14.0g	0.2g
1/2個	板チョコレート	30g	—	—	—
60g	トッピング	1袋	332kcal	21.1g	0.6g
80g	コーンスナック	1袋	420kcal	21.7g	1.0g
1個	まん	1個	90g	—	—
1個	プリン	1個	80g	—	—
100g	いも半分	100g	200kcal	—	—
1個	ほししいも	1個	25g	—	—

調理法の違いによるエネルギーと脂質の違い

【食事のエネルギー量をおさえるポイント】

約760kcal → 約600kcal
少しの工夫で -160kcal

ポイント

食欲旺盛な子どもは、主食・主菜を多く食べたがるので、野菜を添えて食べ応え&かみ応えUP!!

主菜（ごはん）の量を決めて食べる

食べ過ぎ防止のために、量を決めて専用の茶わんで食べましょう。味の濃いおかずはごはんがすすんでしまうので、薄味を心がけましょう。

食材の種類

肉や魚、乳製品は、少ない物ものを選びましょう。皮や脂肪の部分はよりエネルギー量が低いです。

調味料

「ノンオイル」「カロリーハーフ」等のものを上手に利用しましょう。

フライパン油の使用

※調理法の違いによるエネルギー量の差（鶏もも肉（うす切り）100gあたり）

調理法	エネルギー	脂質
フライパン	175kcal	12g
蒸す	147kcal	5g
焼く	136kcal	4g

調理方法をチェンジ

揚げ物 → 蒸す、焼く、ゆでる

食材の種類をチェンジ

揚げ物 → 蒸す、焼く、ゆでる

ヘルシー食品へチェンジ

「糖質オフ」「カロリーハーフ」「ノンオイル」「低脂肪」等の食品を上手に利用しましょう。

覚えておきたいワンポイント

野菜、きのこ、海そう、こんにゃくを活用

油のとりすぎ注意

主食のエネルギー量

- ごはん150g（茶わんに1杯） 約230kcal
- 食パン60g（6枚切り1枚） 約160kcal

食事のエネルギー量を減らすためには？

3つのチェンジ

調理方法をチェンジ

揚げ物 → 蒸す、焼く、ゆでる

食材の種類をチェンジ

揚げ物 → 蒸す、焼く、ゆでる

ヘルシー食品へチェンジ

「糖質オフ」「カロリーハーフ」「ノンオイル」「低脂肪」等の食品を上手に利用しましょう。

エネルギー・脂質の表示と食品選択について



コンビニ弁当のかしこい活用法



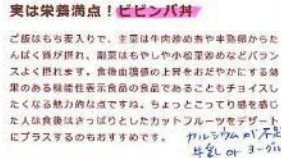
忙しい時でも、主食・主菜・副菜をなるべく意識！

忙しい時でも、主食・主菜・副菜をなるべく意識！
 忙しい時でも、主食・主菜・副菜をなるべく意識！
 忙しい時でも、主食・主菜・副菜をなるべく意識！



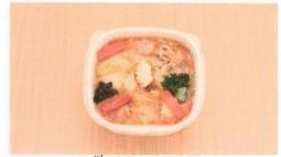
お弁当の定番は健康にも優しい！

お弁当の定番は健康にも優しい！
 忙しい時でも、主食・主菜・副菜をなるべく意識！



実は栄養満点！ゼピンバ丼

実は栄養満点！ゼピンバ丼
 忙しい時でも、主食・主菜・副菜をなるべく意識！



パスタサラダはコスパもよいバランス食！

パスタサラダはコスパもよいバランス食！
 忙しい時でも、主食・主菜・副菜をなるべく意識！



忙しいときこそ食材の多い料理に注目！

忙しいときこそ食材の多い料理に注目！
 忙しい時でも、主食・主菜・副菜をなるべく意識！



主食（炭水化物）の大切さについて

主食の量は手の平サイズ(1食分)

たんぱく質は (gあたり) 4kcal

炭水化物は (gあたり) 4kcal *

こちらが「今までの食生活」量は、たんぱく質と炭水化物の量は？

コンビニおにぎりのサイズのご飯、重さ: 約100g、カロリー: 166kcal

飯、1膳分、149gのカロリーは、235kcalです。

理想は 140g 女茶碗 1杯分です。

カロリーは上げると、脂質がゼロでも、体に入ると一番最初にエネルギーとして燃焼するのが炭水化物です。主食をしっかりと食べた方が、やせやすい体をつくりやすい。

ま の類 たんぱく質	ご ち-種実類 カルシウム ビタミンEが豊富	は わ-かめ 海藻類 ミネラル 食物繊維が豊富	や さい ビタミン-ミネラル 食物繊維が豊富
か な DHAが豊富 →脳が活性化	い たけ きのこ類 ビタミンB1が豊富	い も類 炭水化物-ビタミンC 食物繊維が豊富	め 穀類 脳のエネルギー源に

- ① ま は 納豆や豆腐を食べたいから、続けたいわ！
- ② ご-種実類は みやこにア-モンドとかお茶碗(小魚)
- ③ わ-かめ 昆布とかは 汁物にパラパラと
- ④ や-果物類は、特に緑黄色野菜が不足しやすいので、小松菜、ブロッコリー、ほうろ草など積極的に！
- ⑤ さ- は 最近の値段が上がるから、ア-めんはいいかな？
- ⑥ い-たけ-きのこ は 普段からよく摂っているから、続けたいわ！
- ⑦ い-も、さ-い-も、焼いもは、おにぎりにいいわ！
- ⑧ め-ご飯は茶碗1杯は、健康にといい！代謝が上がるから、結果的にやせやすいわ！

受験期の食事、中食の活用

本日メニュー

「学習効果を高める食事」



- 1 朝食と学習の関係性
- 2 脳を活性化させる食品
- 3 ベストな体調で受験に臨むための食事
- 4 気をつけたいこと

ファストフードをかしこく活用！

1食分の食事を選んでみよう！



脳を動かすエネルギー



Only
ブドウ糖



※ぶどうの糖分では
ありません。

炭水化物

ご飯・パン・うどんなど

バランスの良い食事

主菜：免疫力・やる気が高まる

副菜：病気の予防



主食：脳のエネルギー

この食事で不足している食品は なんでしょう？

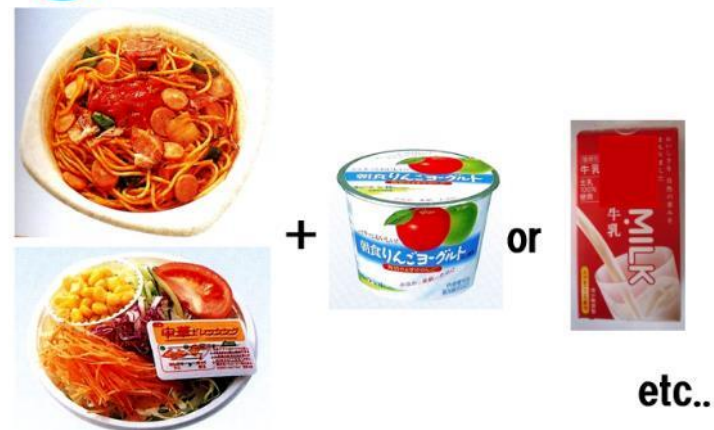
●スパゲティと野菜サラダに使われている主な材料

	主に体をつくる	1群	ソーセージ・えび など
		2群	●使われていない
	主に体の調子を整える	3群	ピーマン・にんじん・トマト など
		4群	キャベツ・コーン・きゅうり など
	主に体のエネルギーになる	5群	スパゲティ など
		6群	ドレッシング など

562kcal

たんぱく質
14.8g

例1 2群を加えてカルシウム補強



etc..

モニタリングの状況

体重の変化（10月～12月）



計画より体重の変化が激しかった時や、学校行事など、日常と変わった事が生じた時に、対象者へ指導した内容や手立てを記録した。

行動の記録と指導内容のメモ

- ・相談指導実施1週目～2週目にかけて、家庭内でのトラブル発生のため、食欲不振に陥り、欠食が続く、体重減少が顕著に見られた。欠食が続かないように、米飯や納豆、インスタントの汁物だけでもよいので、すぐ準備して食べられるものを食べるように指導した。
- ・11月2週目以降、間食を休日2日間のみ食べる習慣ができはじめ、1週間の平均が80kcal以下になったため、自宅での主食140gを測って食べるのを習慣化するように指導した。しかし、本人は、体重が増えてしまうのを恐れて、120g→140gへの増量は困難だった。
- ・11月4週目に三者面談があり、本人と保護者、養護教諭、栄養教諭の4名で相談指導を実施することができた。高校への進路決定でストレスが生じ、食欲不振が続いたことで、便秘になっていた。食事調査で朝食時に副菜を摂れないこと、自宅での米飯の量が120gなので、水分や食物繊維が不足している可能性があることを伝えた。
- ・12月1週目に、便秘と週明けの腹痛が気になったため、医療機関を受診し、整腸剤を処方された。食事では、水分不足、主食（炭水化物）の不足が考えられたので、冬季の水分補給について指導した。

行動計画達成状況

	行動計画	実施率%
生徒	ア 間食 120kcalまでにする。	62.5
	イ 揚げ物 主菜の揚げ物の回数を1日に1回までにする。	72.9
	ウ ドレッシング・マヨネーズを全てノンオイル和風ドレッシングに変える。	66.7
	エ 主食(米飯)朝食に米飯140g、夕食に米飯140g食べる。	47.9
	その他 毎日入浴前(夕食前)に体重を測り、記録する。	87.5
保護者	ア 間食 120kcalまでにするため、スナック菓子は20gサイズを購入。 スナック菓子の他、常備するおやつはこんにゃくゼリーにする。	72.9
	イ 揚げ物 冷凍おかずの買い置きを春巻きから焼き餃子とポーク焼売へ変更する。	79.2
	ウ ドレッシング類 ノンオイルドレッシングを購入する。	100
	エ 主食(米飯)朝食に米飯140g、夕食に米飯140g食べる。	31.3
	その他 毎日入浴前(夕食前)体重の計測記録を毎日確認する。	87.5

(8) 再アセスメント

【成長曲線】

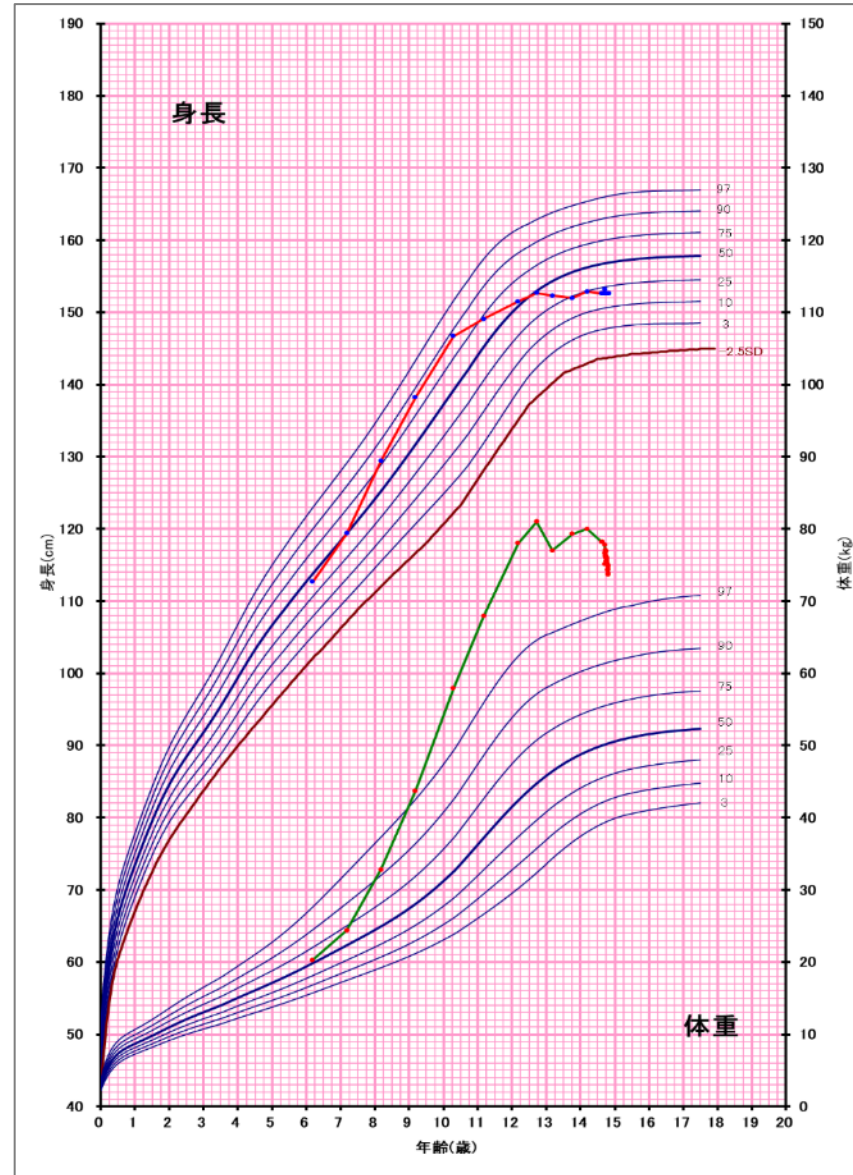
【身体状況】

身長 152.6cm

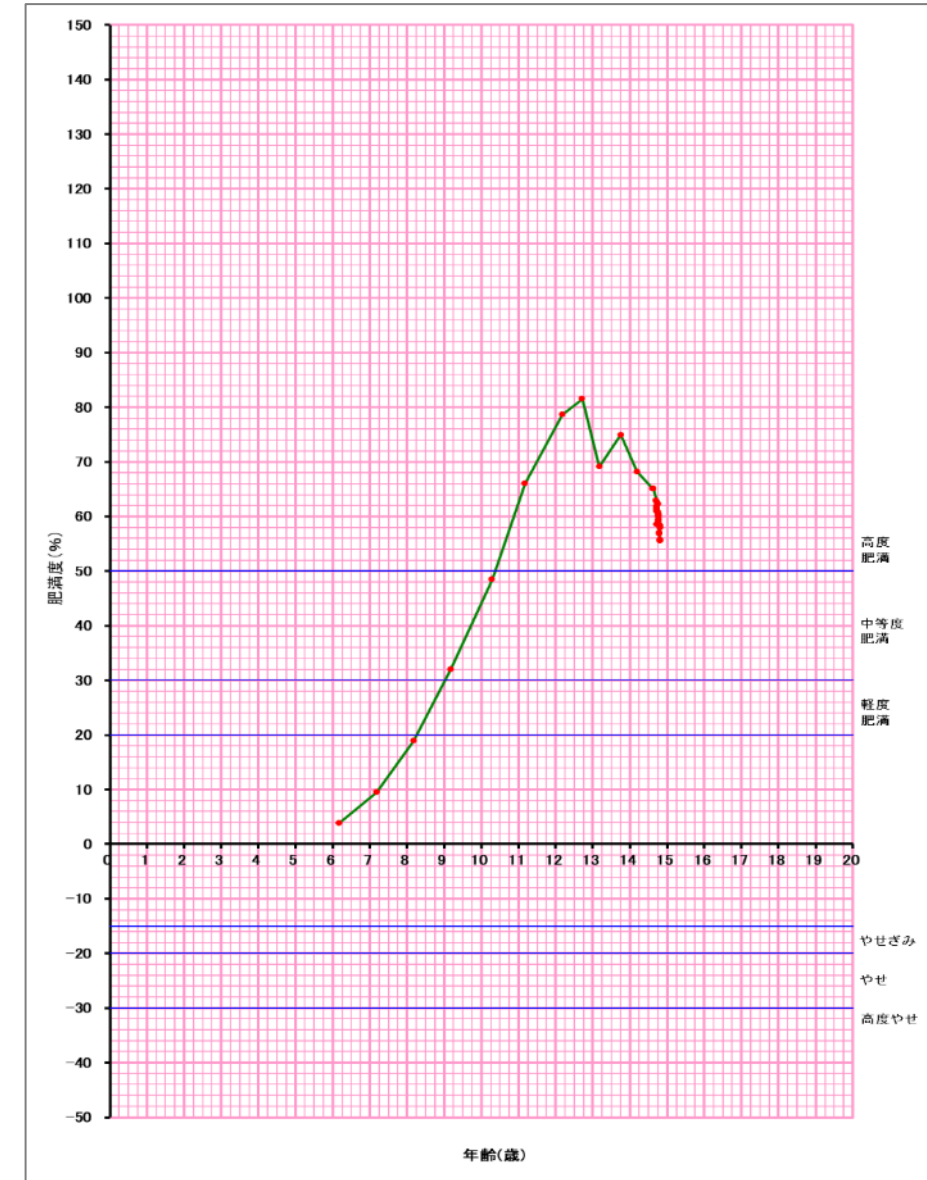
体重 74.0kg

肥満度 56.2%

身長伸びはなし。
月経異常なし。



【肥満度曲線】







生活習慣や食習慣の聞き取り

聞き取り時期	区分	詳細
令和6年 12月13日	生活習慣	<ul style="list-style-type: none">・起床時刻 平日6:30 休日7:00~9:00・就寝時刻 平日22:00~23:00 休日23時頃・排便状況…便秘があり、医療機関を受診し、便秘薬を処方された。・週2回は午前中までで帰宅し、給食は週3回食べる。・通学状況は変化なし。・週1回、休日に家の周りを散歩したり、縄跳びをしたりしている。
	食習慣	<ul style="list-style-type: none">・朝食は、平日7時に食べる。欠食なし。・昼食は、平日3日は給食、平日2日と休日は米飯と冷凍食品のおかず、カット野菜を利用する。冷凍おかずは焼き・蒸し調理品を常備している。・間食は、平日は食べていない。(0回/5回)・間食は、休日2日間とも食べる。(2回/2回)・間食には、果物やこんにゃくゼリーを食べる。・自宅での米飯は120g程度。(変化なし)

【食事調査】 調査法:平日2日間、休日2日間の写真記録及び食事写真の確認、聞き取り

	朝食	昼食(給食)	夕食	間食	栄養価
平日1日目				なし	エネルギー 2013kcal たんぱく質 89.6g 脂質 57.1g
	<ul style="list-style-type: none"> ・他人丼 (ごはん120g) ・冷や奴 ・けんちん汁 ・緑茶 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん240g ・厚焼き卵 ・おひたし ・肉じゃが ・牛乳200mL 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん50g ・つけ麺180g ・肉団子1個 ・鶏肉唐揚げ1個 ・野菜のそばろ煮 ・キャベツサラダ 	なし	
休日1日目	朝食	昼食	夕食	間食	栄養価
					エネルギー 1956kcal たんぱく質 83.7g 脂質 57.7g
	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん130g ・ふりかけ ・卵焼き ・ショア 	<ul style="list-style-type: none"> ・つけ麺300g ・味噌つけ汁 ・ゆで卵 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん220g ・牛丼の具(並) ・おろしポン酢 	<ul style="list-style-type: none"> ・みかん ・牛乳200mL 	

	朝食	昼食(給食)	夕食	間食	栄養価
平日2日目				なし	エネルギー 1866kcal たんぱく質 77.1g 脂質 59.1g
	<ul style="list-style-type: none"> ごはん140g 納豆 茶碗蒸し 千切りキャベツ 水 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん240g 白身魚フライ ひじき煮 なめこの味噌汁 普通牛乳200mL 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん140g 納豆 鶏肉ともやしの炒め物 千切りキャベツ 	なし	

	朝食	昼食	夕食	間食	栄養価
休日2日目					エネルギー 1400kcal たんぱく質 57.7g 脂質 15.9g
	<ul style="list-style-type: none"> わかめおにぎり1個(コンビニ) 飲むヨーグルト 	<ul style="list-style-type: none"> うどん(乾麺70g) そば(乾麺50g) つけ汁 鶏肉のスタミナ焼き 水 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん120g 焼きそば100g 味噌田楽 千切りキャベツ トマト かき玉汁 	<ul style="list-style-type: none"> こんにゃくゼリー4個 	

4日間の栄養素等摂取量

【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	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
1939	83.3	58	284	586	310	9.5	520	1.2	1.5	88	29	10.6

【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	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
1678	70.7	37	286	451	182	5.8	283	0.5	1.3	39	18	9.9

【4日間の平均栄養素摂取量】

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	g	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
1809	77.0	47.4	285	519	246	7.7	401	0.8	1.4	63	20	10.2

「日本食品標準成分表(八訂)」に基づき算出

(9) 個人評価

① 成果評価 (アウトカム) 評価: 1

【評価基準】1:達成できた 0:達成できなかった

	アセスメント	再アセスメント①	個人目標②	増減①-②
身長 (cm)	152.6	152.6	152.6	—
体重 (kg)	77.8	74.0	76.3	-2.3
肥満度 (%)	64.2	56.2	61.0	-4.8

② 活動評価（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

項目	評価	内容	
スクリーニング	4	健康課題と食生活に関する知識が乏しい生徒を抽出して指導を実施した結果、生活習慣を改善することができた。	
アセスメント	現状把握	4	生活習慣や家庭環境など様々な情報を把握することができた。
	課題抽出	4	食習慣と食事調査の内容から、対象者が抱える課題を明確に抽出することができた。
個人目標の設定	3	目標は2か月で1.5kg減だったが、食欲不振の期間があったり、間食をしない機会が増えたりして、早い段階で目標を達成することができた。	
栄養補給計画	4	-180kcalの方法案を食品と関連付けて具体的に提案し、行動計画に反映することができた。	
行動計画	4	生徒、保護者ともに負担が少ない計画を立案することができた。	
栄養教育計画	3	生徒は午前中しか登校しない日があるので、基本的に毎日声掛けをした。相談指導は長い時間を確保できなかったため、休み時間等を活用した。	
連携計画	4	養護教諭、管理職、担任、SSW等と連携し、組織的に取り組むことができた。	

② 活動評価（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

項目	評価	内容	
個人情報の管理	4	個人情報を管理する環境が整った状況で、データ入力等を行うことができた。	
モニタリング	3	家庭内でのトラブルがあり、相談指導自体が継続不能になりそうだったが、連携体制を整えたことで、状況に応じて適切な指導助言ができた。	
再アセスメント	現状把握	4	アセスメントと同様に、食事と生活習慣、家庭環境の現状を詳しく聞き取ることができた。
	課題抽出	3	アセスメントからの変化を読み取り、現状と課題を抽出し、対象者の将来に向けた今後の提案をすることができた。

成果

個別指導における校内体制を整え、多様な教育の専門性を有する教職員の他、SC、SSW、地域と連携したことで、対象者の家庭環境や生活習慣を細かく把握し、組織的・継続的な教育を実施することができ、サポートを中断することなく、目標を達成することができた。

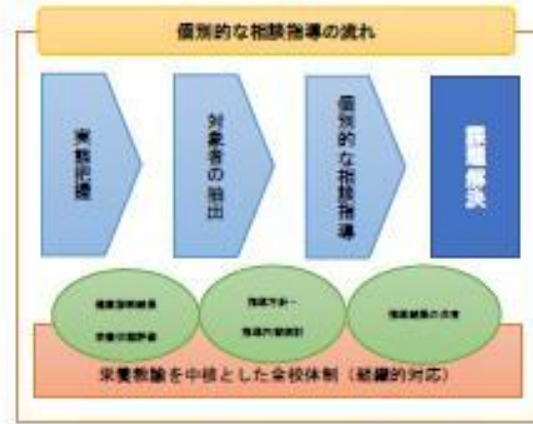
今後の課題

肥満や痩身などの健康問題を抱える生徒は、心因的問題や家庭環境の不安定さをもつ場合が多く、学級担任や学年担当者の他、SCやSSWとの連携が不可欠である。次年度以降も「チーム下中」として個別的な相談指導を継続し、児童生徒一人一人の健康保持・増進に努めたい。

個別指導マニュアルの作成

個別的な栄養相談指導マ

令和 年度 茨城県学校栄養士
食に関する指導専門研究部



(2)実施

指導の実施に当たっては、対象児童生徒及び保護者が指導の必要性を十分に理解し、課題意識をもって取り組めるよう留意する。家庭の理解と協力を得て、家庭での食生活や生活習慣の状況を把握するとともに、保護者の願いや対象児童生徒の思い考慮の上、計画に沿って指導を進める。個別相談指導委員会等において、定期的に各取組の進捗状況を全職員で共有する。

なお、食物アレルギーを有する児童生徒への相談指導については、基本方針やマニュアルに沿った学校給食での対応のほか、成長にあった十分な栄養の摂取や、食物アレルギーについて正しい知識を持ち、食事の自己管理ができるよう計画的に指導を進める。

(3)評価

個別指導の実施後は、個別相談指導委員会等において評価を行い、成果を明確にしたのち、今後、効果的な指導のための取組の見直しや調整を行う。評価は、児童生徒や保護者に直接指導を行った教職員による報告等をもとに、計画どおり取組が実施されているかを全教職員手確認し、必要に応じて計画の見直しを行う。また、目標の達成状況を踏まえ、指導方法や目標の在り方を検討することも必要である。検討に当たっては、成長曲線等、課題の定容状況を客観的・数値的に把握できる資料を

個別的な相談指導の流れ



スクリーニングには、抽出する項目と条件を設定する。

例えば、「肥満の改善」の目的であった場合には、「〇月の身体測定で肥満度が35%以上の児童」のように設定する。

また、保護者や学級担任等の協力が得られる環境であるかどうか把握するのも重要である。

○アセスメント

◆アセスメントは現状把握と課題、問題点を抽出するということであり、目的に沿った現状把握をするために必要な項目・方法・条件を選択する。

◆目的が同じ場合には、対象者全員に同一の項目・方法・条件で実施することが原則となる。その理由は、項目・方法・条件が同一でないと学校として目的ごとに個別的な相談指導の評価を的確にできないからである。

◆現状把握のためのデータから目的を達成するために必要な課題や問題点を抽出する。アセスメントの結果とは、現状のデータとそのデータから抽出した課題・問題点を指す。抽出した課題や問題点を根拠に個人目標を設定し、計画を立てることから、アセスメントの質が成果を上げるための重要な要素の1つとなる。

◆アセスメントの結果は、対象者や保護者に説明することで、現状の理解を促すとともに、個人目標や計画の認知にも役立つ。この説明は、栄養教育に含めて実施することもできる。

○個人目標

個人目標は、目的を達成した成果となる項目とその数値目標である。

肥満や痩せの場合は、体重と肥満度（身長）

貧血の場合はHb値

個人目標として適切でない目標は、「3食食べる」「バランスよく食べる」「自己管理能力を高める」など、具体性に欠けるものである。目的に対して直接評価ができる数値でなければ、個人目標とはならない。

個人目標の設定には、栄養教諭の適切なエビデンスの活用と経験が必要となる。

○栄養補給計画…対象者本人が完全に理解する必要はない。

栄養補給計画は、個人目標の達成のために、マネジメント期間中の栄養補給は、アセスメント結果を根拠に計画をたてる。

栄養補給計画は、何をどのくらい補給するかを数値として表現し、行動計画（本人が実行できる計画）の根拠となる。

栄養補給計画の立案にあたり、栄養教諭は、アセスメントで得た対象者のライフスタイルや食嗜好を加味することにより、行動計画立案時の対象者との検討が効率よく実施できる。

○栄養補給計画を立てる際の主な手順

1. 個人目標を達成するために直接関係するエネルギーや栄養素の補給の計画を立てる。
2. アセスメントから抽出された課題や問題点の改善・解消のための計画を立てる。

様式1

アセスメントシート①

〇〇市立〇〇〇学校

対象者情報									
フリガナ					校種	選択してください			
氏名					クラス				
生年月日			年齢			性別	選択してください		
家族構成	6人家族 (父、母、祖父、祖母、弟)				主に食事を作る人	平日は祖母、休日は母			
肥満度判定									
身長			cm	体重			kg		
肥満度				*体脂肪率			%		
標準体重			kg	腹囲 (ハモ周り)			cm		
血液検査値	TG	TC	LDL-C	HDL-C					
血圧	(最高)			mmHg	(最低)			mmHg	
尿検査	(原糖)	選択してください		(尿蛋白)	選択してください		身体活動レベル	選択してください	
推定必要エネルギー量				kcal	予測の摂取エネルギー量				
体格変化状況									
その他の身体所見 (気になる点)									
医療機関	受診の有無	選択してください		機関名					

黄色のセルは
直接入力します。

薄い黄色のセルは、
値があれば入力します。

プルダウンで
選ぶ項目も

様式1

アセスメントシート①

●●市立〇〇義務教育学校

対象者情報									
フリガナ	ワイ・エス				校種	義務教育学校			
	Y・S				クラス	8-3			
生年月日	10月10日		年齢	14		性別	男		
家族構成	6人家族 (父、母、祖父、祖母、弟)				主に食事を作る人	平日は祖母、休日は母			
身体所見									
身体測定日	2024年11月5日			肥満度判定	高度肥満				
身長	160	cm		体重	84	kg			
肥満度	70.0			*体脂肪率					
標準体重	49.4	kg		腹囲 (ハモ周り)					
血液検査値	TG	TC	LDL-C	HDL-C	ALT	AST			
血圧	(最高)			mmHg	(最低)			mmHg	
尿検査	(原糖)	(-)		(尿蛋白)	(-)		身体活動レベル	低い	
推定必要エネルギー量	2318	kcal		予測の摂取エネルギー量	3,926	kcal			
体格変化状況	4年生で軽度肥満になった。後期課程に入ってから急激に体重が増加している。								
その他の身体所見 (気になる点)									
<ul style="list-style-type: none"> ・反り腰になってきているように見える。 ・膝が内側によってきているように見える。 ・体育の授業では、すぐに息が上がってしまい、顔が紅潮する。 									
医療機関	受診の有無	有	機関名	〇〇クリニック					

自分の身体のことを知ろう！

年 組 名 前

身体状況を確認しよう

性別		年齢(歳)		肥満度 %
身長(cm)		体重(kg)		



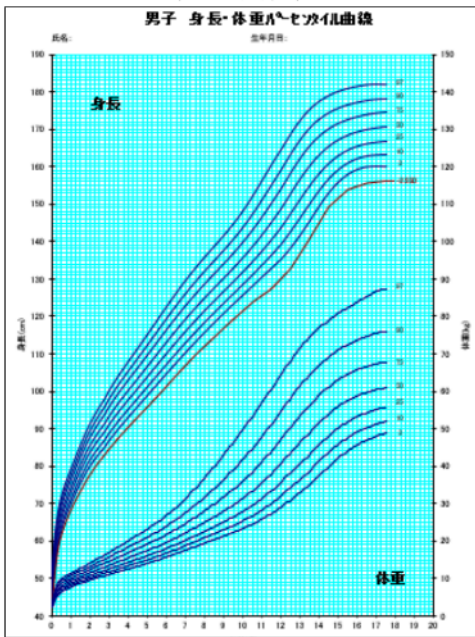
	やせ傾向 -20%以下		普通	肥満傾向 20%以上		
判定	高度やせ	軽度やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超 +20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

1. 身体測定の結果を記入

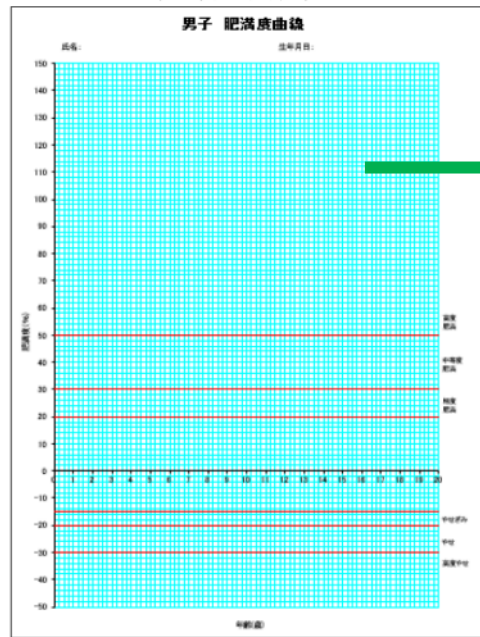
- 最新の身体測定結果(身長・体重など)をシートに記入します。
- 肥満度も計算し、記載します。

自分の成長の様子を見てみよう

〔成長曲線〕



〔肥満度曲線〕



2. 成長曲線・肥満度曲線の差し替え

- 使用可能な作成ソフトを使って、成長曲線や肥満度曲線を作成します。
- 作成したグラフをプロットし、シートに差し替えてください。

今後の予測

今と同じ生活をしていると、3ヶ月後には・・・

身長(cm)	体重(kg)	肥満度(%)

食事管理が正しいかは、定期的に体重を測定し、その変化で判断します。



3. 予測値の記入

現在の生活習慣を継続した場合、将来的にどのような変化が予想されるかを具体的に記入してください。

自分にあつた食事(1食分)の量

～自分の手を使って、自分にあつた食事のめやす量を知りましょう～

主食：1品
ごはん・パン・めんなど

ごはんは両手にのる量
1食のエネルギーの約半分は、主食からとるようにします。



1日1回食べましょう

- 果物は片手にのる量
- 牛乳はコップ1杯程度

副菜：2品
野菜やきのこを使ったおかず
*1品は「丼もの」がおすすめ!

生の野菜なら…両手のひらに山盛り

このうち1/3は、色の濃い野菜にします。

加熱した野菜なら…片手のひらに山盛り

薄切り肉

厚切り肉、指を

※油を使

1日1回

～野菜たっぷりの食事で食物せんい・カリウム

野菜にはビタミン類のほかに、コレステロールの吸収を妨げたり、血糖値の急上昇を抑えたりする効果のある食物せんいや食塩に含まれるナトリウムの排泄を促すカリウムが含まれています。野菜たっぷりの食事は、減塩と生活習慣病の予防につながります。

毎月20日は **いばらき 美味しお Day** 減塩の日

作成：茨城県学校栄養士

食事のエネルギー量を減らすために

3つのチェンジ

調理方法をチェンジ

・蒸し物は「せいり」がなくても「シリコン製スチーマー」が揚げ物は油を吸うため脂質が高くなりやすいので、油を使わない油を少なめに焼く調理方法などにしてみましょう。

例えば… 豚カツ → 豚しゃぶ

例えば… 鶏肉の唐揚げ → 蒸し料理

例えば… 魚のフライ → 焼き魚

揚げると 揚げる

ゆでる、蒸す、焼く

食材の種類をチェンジ

・肉や魚は脂質が少なめの種類や部位に変えたり、肉は皮や骨あたりしてきましょう。

・肉類ばかりではなく、1日1食、あるいは2日に1回は魚がれた食事にして、肉類と魚介類をバランスよく食べるように

例えば… 鶏もも肉 → 鶏ささみ

例えば… 豚バラ肉 → 豚もも肉

例えば… サーモン → まぐろ(赤)

例えば… ぶり切身 → まぐろ(白)

例えば… 豚肩ロース → 鶏胸肉

ヘルシー食品へチェンジ

「糖質オフ」「カロリーーフ」「ノンオイル」「低脂肪」等の食品を上手に利用しましょう。

糖質オフ、カロリーーフ、ノンオイル、低脂肪乳

覚えておきたい ワンポイント

- 野菜、きのこ、海そう、こんにやくを活用
- 油のとりにすぎ注意
- 主食のエネルギー ●ごはん150g (茶わんに1杯) 約230kcal

特に、汁物は具沢山にすると、野菜や海そう、きのこ類を無理なく食べられ、食事全体の食べ応えが増すのでおすすめです。

油そのものはもちろんですが、マヨネーズ、バター、マーガリン、ドレッシングなども脂質が多いので注意が必要です。

作成者：茨城県学校栄養士協会 食に関する

食事の栄養バランスと量を確認しましょう

「3・1・2弁当箱法」で1食分の質(栄養バランス)と量が確認できます。

自分にあつたサイズのお弁当箱を用意

お弁当箱の容量(ml) = エネルギー量(kcal)

主食：主菜：副菜 = 3：1：2でつめる

お弁当箱の容積とお弁当のエネルギー量がほぼ同じになります

1食分の献立例 ～学校給食を例に～

小学校中学年(約650kcal)

煮物の日の給食にする

煮物の日の給食にする

650ml

中学生(約830kcal)

煮物の日の給食にする

煮物の日の給食にする

800ml

上の写真の給食をお弁当箱につめると、下の写真のようになります。

この1食で、野菜の量は120g以上です。

～お弁当箱につめる時のポイント～

- ・動かないようにしっかりつめましょう。
- ・同じ調理法の料理(特に油を多く使った料理)は1品だけにしましょう。

作成：茨城県学校栄養士協会 食に関する指導研究部

相談会・研修会の実施

「個別的な相談指導」 推進のための相談会

令和7年度 第2回 「個別的な相談指導」 推進のための相談会

食に関する指導専門研

相談会の計画

月	勉強会基本の流れ	主な実践内容		専門部
	回数【オンライン・対面】	初級班	経験者班	研修内容
5	Formアンケート実施			
6	勉強会①【オンライン】 参加者の実践状況確認 ・実態把握 (身体測定、血液検査等) ・対象者の抽出 ・成長曲線と肥満度曲線	・成長曲線の見方 ・実態把握方法	・実態把握 ・スクリーニング①	勉強会運営【オンライン】 ・顔合わせ ・事業説明(流れ) ・現状発表(各班) ・目標を立てる
7	勉強会②【対面】 ・目的・期間の決定 ・対象者の抽出(スクリーニング)	・目的 ・期間の決定 ・スクリーニング①②③	・目的 ・期間の決定 ・スクリーニング②③	勉強会運営【対面】 ・使用教材に対する 意見交換
8	勉強会③【対面】 (講師はオンライン) ・アセスメント ・栄養補給計画、栄養教育計	・アセスメント ・食事調査 ・課題抽出 ・栄養補給計画、行動目標	・アセスメント ・食事調査 ・課題抽出 ・栄養補給計画、行動目標	

グループワークの進め方

STEP4 スクリーニングの条件

- ・各学校にてスクリーニングに用いた条件を共有してください。
体格、肥満度曲線、肥満度30%以上、検査異常値など
※保護者の同意・協力性、本人の性格などは条件として適していないので注意!あくまで健康課題上の条件とします。

STEP5 アセスメント

- 「カンファレンス対象者」の現状について情報共有してください。
身長、体重、肥満度、生活習慣、食習慣、食事内容・・・
※聞き取りや面談が済んでいない場合は、アセスメントで聞き取る内容や着眼点などを計画してください。

模擬事例を使った研修会

目的と期間

目的 肥満の改善

期間 9月中旬～12月中旬 3ヶ月間

アセスメント

【身体状況】2021年4月現在

小学5年生 男子

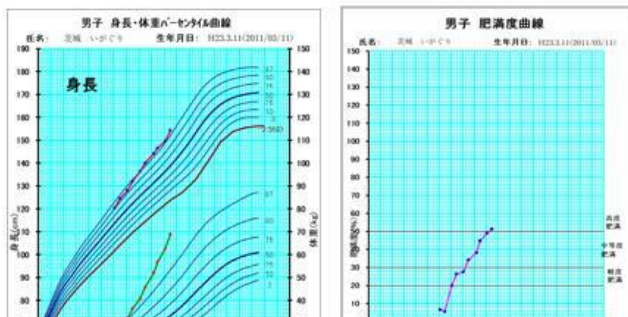
身長 149.4cm

体重 62.4kg

肥満度 48.97%

中等度肥満から高度肥満への移行期

血圧 115/72mmHg



【食事区分ごと平均栄養素摂取量】

区分	エネルギー	水分	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	鉄	ビタミンD	B1	B2	C	
1日目(平日)昼食	1093	2.9	38.4	28.2	183.3	396	3.2	302.3	3.6	0.5	0.6	25.7
2日目(平日)	978.2	6.5	37.6	28.1	153.6	387	3.9	322.7	0.2	0.6	0.6	28.7
3日目(休日)	996.4	3.8	38.1	27.3	165.1	105	3.0	125.8	2.4	0.6	0.8	25.2
3日間平均	1022	4.4	38.0	27.9	167	296	3.3	250	2.1	0.6	0.7	26.5

区分	エネルギー	水分	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	鉄	ビタミンD	B1	B2	C	
1日目(平日)夕食	1273.2	3.0	63.6	41.6	171.6	134	3.8	197.3	2.3	2.1	0.8	47.0
2日目(平日)	1436.8	8.2	64.1	46.7	202.6	106	3.5	130.3	0.5	0.6	0.5	21.8
3日目(休日)	1695.3	1.3	87.5	80.7	169.5	57	9.8	310.1	1.5	0.4	0.6	7.0
3日間平均	1468.4	4.2	71.7	56.3	181.2	99.1	5.7	212.5	1.4	1.0	0.6	25.3

区分	エネルギー	水分	蛋白質	脂質	炭水化物	食物繊維	鉄	ビタミンD	B1	B2	C	
1日目(平日)間食	1208.8	4.1	36.5	48.1	166.6	340	3.7	120.1	0.2	0.6	0.4	36.6
2日目(平日)	348.3	1.2	10.0	15.7	47.9	206	0.8	69.9	0.5	0.2	0.3	25.8
3日目(休日)	896.2	2.8	15.3	6.8	196.1	401	1.0	13.5	0.0	0.1	0.4	0.0
3日間平均	817.8	2.7	20.6	23.5	136.9	315.6	1.8	67.8	0.3	0.3	0.4	20.8

【食事調査】調査法:平日2日間、休日1日間の写真記録及び食事写真の確認、聞き取り

1日目(平日) 野球あり

区分	写真	内容
朝食		6:30 ごはん 目玉焼き ミニ冷凍餃子 炭酸飲料
夕食		20:00 ごはん どんぶり1杯(400g) 豚肉の生姜焼き 千切りキャベツ 卵焼き 卵2個分 湯割きトマトの塩昆布和え 豆腐の味噌汁
給食		12:00 ごはん 牛乳 あじ ポテト 具だ
間食		17:00 ビッグマック マックフライドポテトMサイズ コーラ
他	水筒の中身	アクエリアス 500mL 麦茶 1L

個人目標の設定

※9月の測定で、身長154.2cm 体重68.8kg 肥満度51.2% になった。

個人目標:3か月で体重+0.5kgまで 68.8kg⇒69.3kg
肥満度 51.2% ⇒⇒ 45.6%

目標設定案	身長(cm)	体重(kg)	肥満度(%)
介入なし	157 (+2.9cm)	73.3	54.0
体重維持		68.8	44.5
+0.5kgの場合		69.3	45.6
+1kgの場合		69.8	46.6

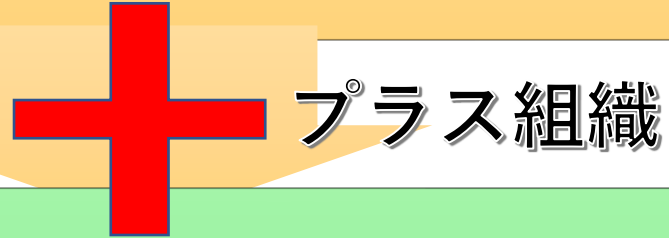
【根拠】

- ・9月～12月の期間で、未介入の場合、身長157cm(+2.9cm)、体重73.3kg(+4.5kg)になると予測。
- ・体重維持の場合は、4.5kgの減量と同等のエネルギー減を目指す必要があり、実現困難であると判断。
- ・身長伸び期でもあるので、体重増加を緩やかにし、身長の伸びを促したい。

主題設定の理由

前年度までの体制

栄養教諭・養護教諭・学級担任のみの関わり



組織の構築

管理職、保健主事、体育主任、部活動主任、SC、SSW、地域・・・

多様な職員からの支援、継続的な指導の実現

組織的な校内体制

(1) 健康課題対策プロジェクトチームの結成

4月

- ・ 身体測定結果から養護教諭と一緒に個別的な相談指導が必要な生徒を抽出
- ・ 個別的な相談指導を組織的に取り組みたい旨を管理職へ相談

6月

- ・ 個別指導対象者を数名に絞り、候補者とした。
- ・ 給食時の様子、学校での様子を観察

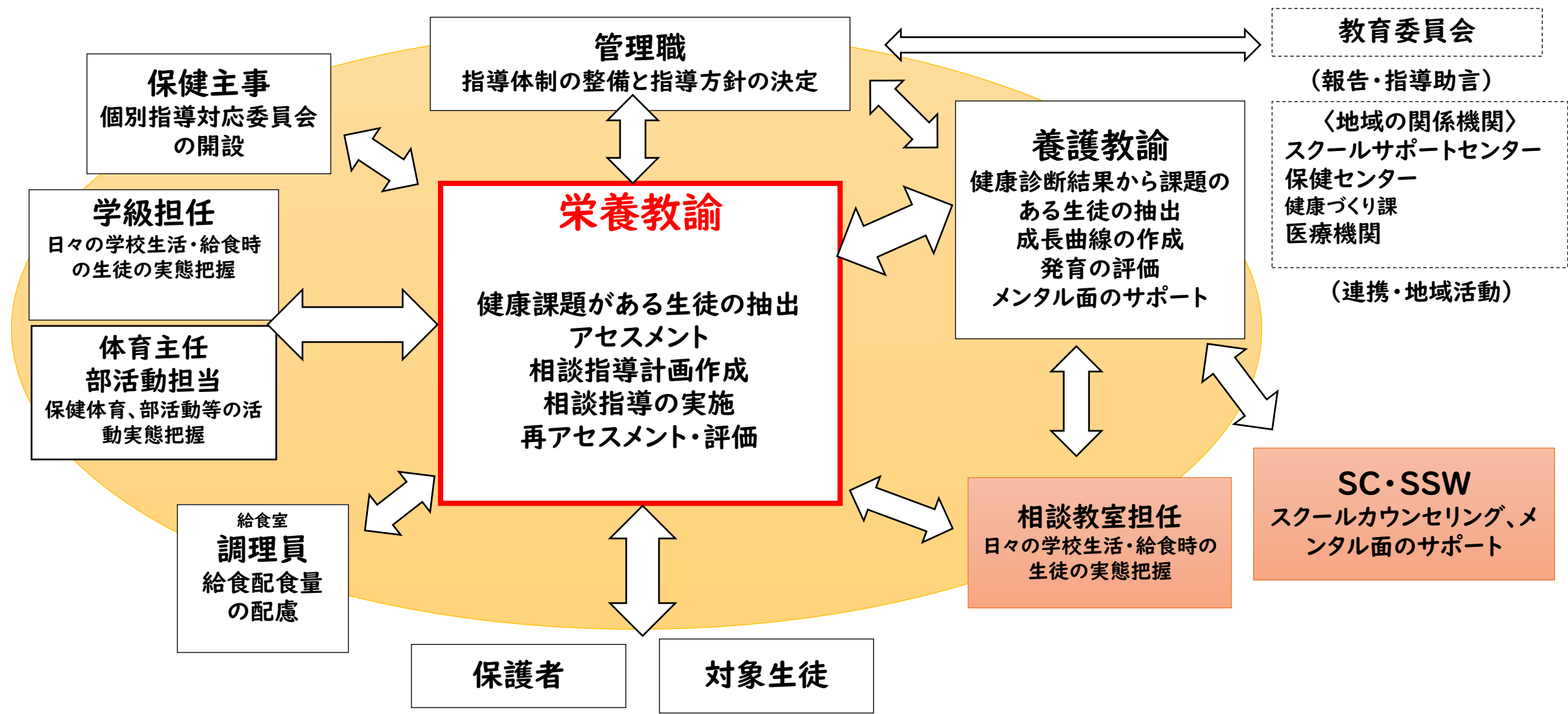
8月

- ・ 第1回学校保健安全委員会にて、個別的な相談指導の推進について説明
- ・ 学校保健委員会構成メンバーへ協力を要請

9月

- ・ 教育支援部会へ相談
- ・ スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカーとの連絡経路を確保

健康課題対策プロジェクト「チーム下中」



食生活アンケートで予備調査

「個別に相談することが可能」ということを知らせる。

食生活アンケート（下妻中） 1年生

質問 回答 設定

12 セクション中 10 個目のセクション

食事と栄養に関する個別相談について

下妻中学校では、個人の健康、体格、食事の嗜好（好き嫌いなど）に合わせた個別な栄養相談指導を受けることができます。

最近、自分の体調や体格、食事、栄養のことで気になることはありますか。*

- ない
- ある

セクション 10 以降 次のセクションに進む

説明（省略可）

「ある」と答えた人に聞きます。気になる内容を自由に書いてください。*

《例》運動していて疲れやすい

人と比べて太っている気がする

筋肉をつけて強くなりたい

長文回答

体格や健康、食事で悩んでいる内容を把握し、ミールラウンド時に活用。

健康や体格、食事、栄養について個別に相談したいですか？*

相談してみたい

少し興味がある

相談したくない

その他...

「相談してみたい」「少し興味がある」と答えた人が、健康課題を抱えているかどうか把握できる。

児童生徒全体の実態から健康課題を見極める

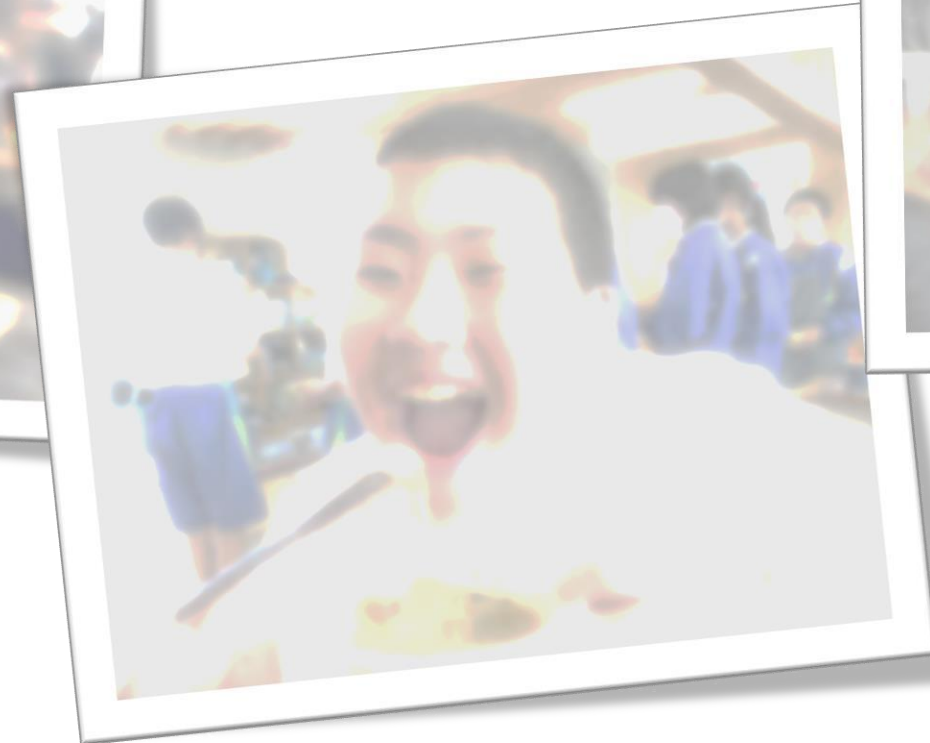
朝食・夕食・間食の状況は？
給食残菜率は？ 出席率は？
核家族？ 祖父母同居？ 外国籍？
ひとり親世帯が多い？
都会？ 田畑、山が多い？ 海沿い？
給食で命を繋いでいる？
・・・etc

肥満度20%以上の生徒の割合 ○%
高度肥満（肥満度50%以上） ○%
肥満度-20%以下の生徒 ○%



対象者の抽出（スクリーニング）

給食時の対象候補者を観察



※写真はイメージです。

個別指導を「当たり前」にするために…

◆ 校内体制の整備、「チーム個別指導」

管理職、養護教諭、保健主事等で構成された「学校保健安全委員会」「校内アレルギー対策委員会」など、既存の組織をもとに体制を整える。

◆ 年間指導計画に「個別的な相談指導」の計画を加える

健康診断・身体測定の時期とリンクさせる。

◆ 自己研鑽、スキルアップ

個別指導関連の研修会はもちろん、カウンセリング、コーチング、ナッジ理論、小児栄養、臨床栄養学、スポーツ栄養学、栄養マネジメント、生化学・・・
知識も引き出しも、たくさんあった方がいい！情報も常に更新し、スキルを磨きましょう。

◆ まずは年間に1人を目標に実施しましょう

職務は個別指導以外のことがたくさんあり、時間の確保が困難。無理せず、まずは1人から！

◆ 報告・連絡・相談・確認 特に「相談」

最初的一步はハードルが高い。なので、、、、
栄養教諭1人で悩まず、まず管理職に、養護教諭に、保健主事に、給食主任に、学年の先生に、、、、
近隣の栄養教諭に相談してみよう。

まずは『気になる子』1人から始めよう

★年齢、性別、体格、活動に見合った食べ方・知識
個人に合った食べ方は一人一人異なる

★自分自身の健康を!

指導者が健康でないと説得力ゼロ!

子どもにとって理想の『健康モデル』であれ!

★長い目で見た健康のために

短期間では変えられないが、

「きっかけ作り」はサポートできる



★身体の声を取り取りろう★