

個別的相談指導の充実による食育の推進

～受配校の実態への対応～

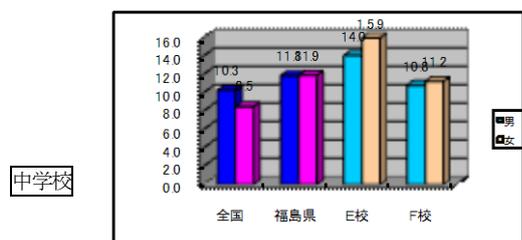
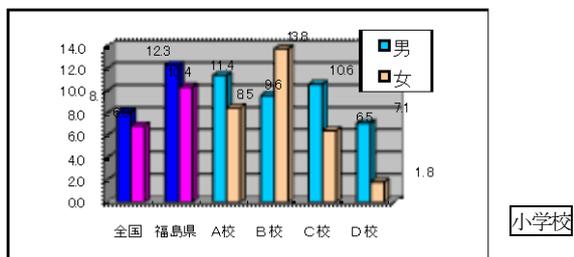
会津坂下町立学校給食センター栄養教諭 横田みえ子

1

児童生徒の実態

(1) 肥満傾向児の出現率

福島県の肥満傾向児の出現率と本町を比較すると、学校によって差はあるが、D校男女及びC校女子が全国を下回っている以外は男女とも全国・県平均を上回っている。 図1 肥満傾向児の出現率 (%)



(平成 21 年度福島県学校保健統計調査速報と比較)

※ 福島県、全国の値は、小学校・中学校の各学年の出現率を平均化したものである。

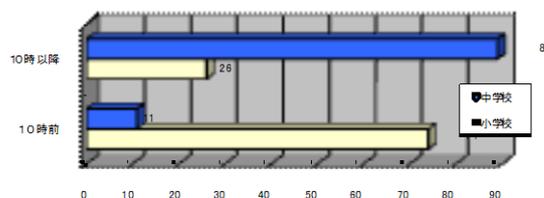
原因として、登下校の車による送迎や、学校給食では肉などを好み、主食や野菜を残すなどの偏食傾向がみられることなどがあげられる。

(2) 基本的生活習慣の現状

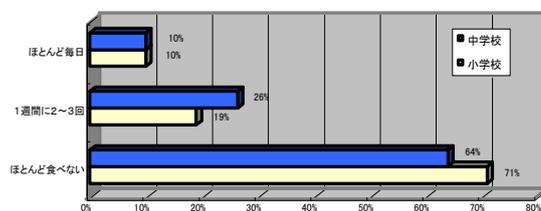
11月に実施した生活習慣調査の結果では、図2のように児童生徒の夜型の傾向や、夜食を摂取している児童生徒は、夕食や朝食が食べられないという傾向もみられた。また、食事で苦手なものは、食べないと答えた児童は6%、生徒は22%であった。以上のことから、不定愁訴を感じ、毎日の食事についてもあまり関心がなく過ごしていることがわかった。

図2 <平成 21 年度生活習慣アンケート結果>

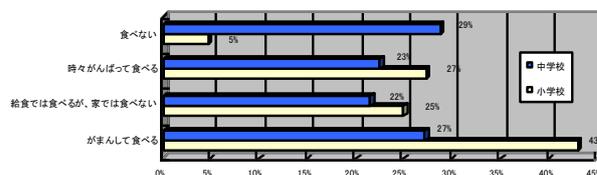
① 夜何時に寝ますか。



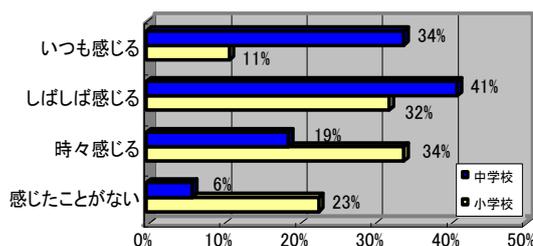
② 夜食を食べますか。



③ 苦手なものが出た時、どうしていますか。



④ 疲れを感じることはありますか。



平成 20 年度は、学校給食センターから食育全体計画を発信し、各学校で食育の授業を行ってきた。授業後の児童生徒の変容を実践カードにより検証し、70~80%の児童生徒は改善する努力をするが、残り20~30%は家庭の協力も必要になり改善が難しいことがわかった。また、1か月程度は意識し実践しても、またもとに戻ってしまうことも多く、食生活に課題をもつ児童生徒への個に応じたきめ細やかな継

<検証>

- 親子による個別的相談指導は、家庭での食生活や活動状況が把握しやすく栄養指導が進めやすかった。
- めあてを決める場合、児童と保護者が共有でき効果的だった。
- 個別指導の時間は30分以内が望ましいと感じた。

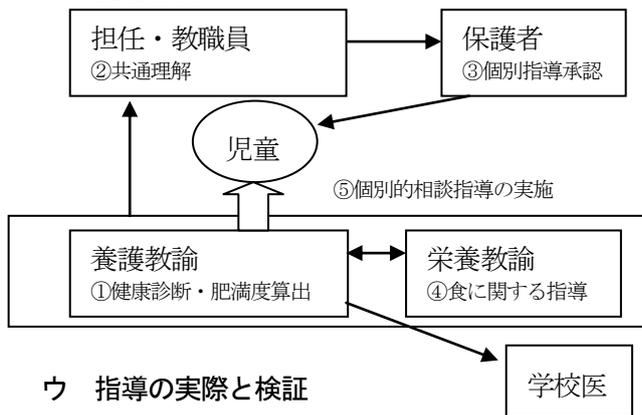
②健康教室による栄養健康指導をふまえた個別的相談指導の実施（B・C校）

B・C校は、肥満度20～30%以上の児童を対象に集団指導を実施した後、保護者との個別相談や保健室での個別指導を行なった。

ア 実施計画の立案（B・C校の該当する内容に○）

月	内 容	B	C
4	○健康診断による肥満度の算出	○	○
5	○肥満児童に関するデータの教職員への周知	○	○
6	○肥満指導実施計画の検討 ○養護教諭・栄養教諭による集団指導の実施 ※昼休みの時間 20分程度	○	○
7	○チェックカードの作成と活用 1週間後提出→確認 ○夏休み食生活の便り配布	○	○
9	○2学期の健康診断による肥満度の算出 ○肥満児童に関するデータの教職員への周知	○	○
10	○肥満度30%以上の児童の保護者対象に個別懇談実施計画提案※日程調整 ○肥満度20%以上の児童を対象に養護教諭・栄養教諭による集団指導の実施 ※「げんき教室」の開催では該当児童保護者から許諾書提出	○	○
11	○個別懇談に合わせて保護者対象の個別相談実施	○	
12	○個別相談後、家庭での児童の様子や取組状況の報告 ○おやつ量のチェック ※昼休み保健室で実施 ○冬休み食生活の便り配布	○	○
1	○発育測定	○	○
2	○運動指導		○

イ 指導体制



ウ 指導の実際と検証

<対象者> 肥満度30%以上の児童9名
 <時間> 昼休み
 <指導の視点> 「脂肪を筋肉に変え丈夫な骨をつくる」
 <進め方> 6月の集団指導

	指導内容
気づく	<p>○毎日の生活を振り返る。 ※ 昼休みの過ごし方やおやつとり方</p> <p>○食生活の改善策を知る。 資料3</p> <p>骨の大切さを知らせる。</p> <p>食事・運動・おやつとり方</p> <p>自分でがんばることを決める。</p>
深める	<p>○丈夫な骨を作るためのめあてを決める ※ 1週間すくすくチェックカード実践</p> <p>自分でがんばることを決める。</p> <p>自分食生活を振り返る 資料4</p>
まとめ	<p><事後指導> 11月の個別的相談指導 資料5</p>

<事後指導> 11月の個別的相談指導 **資料5**

栄養教諭	○児童と保護者対象に食生活改善の配布資料作成	○保護者との面談
養護教諭	○冬休みに向けて全体指導・便り作成 ○掲示物等による指導 ○フードモデル活用	



<検証>

- 児童や保護者にあったそれぞれの栄養指導を試みることができた。
- 児童と保護者別々に実施したことで、家庭での児童の実態を正確に把握することができた。そのため、児童の食べ過ぎを防ぐため、大皿に盛り付けないで1人分の量がわかるよう配食するよう指導したり、おやつとり方では祖母の協力を求めたりなど、児童の食生活に沿った指導をすることができた。

③保健委員会の一環としての栄養教室の開催（D校）

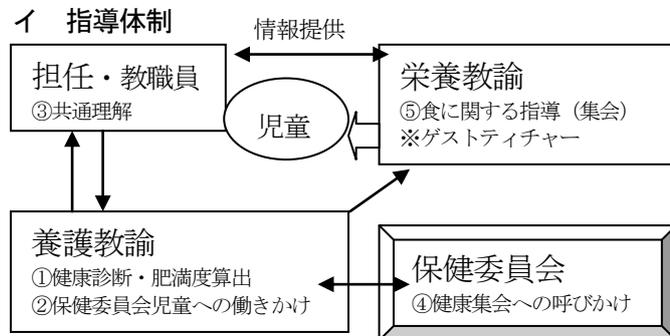
D校では、肥満傾向児の出現率が男女とも全国・県平均を下回っていたため、特定の児童を対象にするのではなく、予防のための委員会活動として全児童に呼びかけ実施した。

資料6

ア 実施計画の立案

月	内 容
4	○健康診断より肥満度の算出
5	○肥満児童に関するデータの教職員への周知
9	○発育測定 ○健康集会実施計画の作成と検討 ※保健委員会で運営や掲示物等を検討
10	○栄養教諭をゲストティチャーとして迎え集会時集団指導の実施 ※ 昼休みの時間 20 分程度
1	○発育測定 ○児童と祖父母対象の健康集会実施計画の作成と検討
2	○児童と祖父母対象の健康集会の実施

イ 指導体制



ウ 指導の実際と検証

- <対象者> 全児童の希望者
- <時 間> 昼休み
- <指導の視点> 「丈夫な骨をつくるためのおやつとり方」
- <進め方> 10月の集会

	指 導 内 容
気づく	○毎日の生活を振り返る。 ※ 昼休みの過ごし方 ※ おやつとり方
深める	○体を支えている骨の大切さについて説明する。 
まとめ	○丈夫な骨を作るためのめあてを決める。 ※1週間すくすくチェックカードの実践

<検証>

- 全学年に共通する内容で全員に呼びかけ実施した。
- 肥満傾向児も抵抗なく参加していた。（養護教諭からの声かけ）
- D校は3世代家族が多く、祖父母も子どもたちの成長に関わっているため第2回は子どもと一緒に祖父母への参加を呼びかける。

(2) 中学校における個別的相談指導

①部活動での栄養指導（F校）

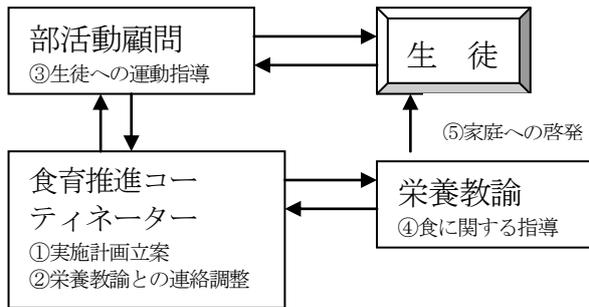
中学校では、部活動に関連した栄養情報の提供や生活リズムと健康と栄養の関係を個別指導することで、家庭科や保健体育、学級活動で学習した内容を応用し実践しようとする意欲が高まると考えた。

ア 実施計画の立案

資料7

月	内 容
4	○給食関係者担当者会議で個別的相談指導の方針を各学校へ伝達
5	○食育推進コーディネーターによる部活動での食育指導計画の立案 ○部活動顧問に希望の有無と実施日を調査 ○日程調整 ○部活動ごとの個別的相談指導実施
1	○休日の部活動と食事の関係について指導 ○部活動ごとの栄養指導実施
2	○食事調査結果をもとに個別指導 ○全体指導

イ 指導体制



ウ 指導の実際と検証

<対象者> 運動部に所属する生徒

<時間> 放課後

<視点> 「スポーツと栄養」

<進め方> 5月の個別相談指導 **資料8**

	指導内容
気づく	○中体連に向けての体作りの必要性がわかる。
深める	○競技ごとの食事のとり方を理解する。※ 栄養バランスと量の確保
まとめ	○今日から努力することを決める

<事後指導>

- 3学期には、食育推進コーディネーターと連携し、一人ひとりが部活動による消費カロリー算出と休日の食事調査を行い、その結果をもとに個別相談指導を実施し、毎日の生活に生かせるよう一人ひとりにワンポイントアドバイスを実施した。

<検証>

- どの生徒も、体作りと競技力の向上に興味関心をもった。
- 頭でわかっているけど毎日の食事となかなか結びつかなかったが、部活動による消費カロリー算出と休日の食事調査を行い、アドバイスを行った結果、毎日の食事実践できるようになってきた。

②貧血検査を生かした健康指導（E校）

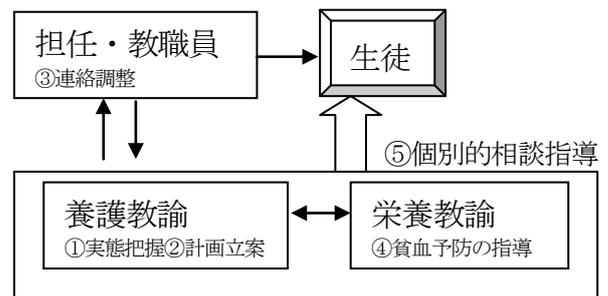
定期健康診断の結果をもとに、貧血傾向の生徒に対して個別指導を実施した。

ア 実施計画の立案

月	内容
4	○養護教諭による定期健康診断の実施と貧血の有無確認

5	○生徒に関するデータを全職員へ通知
11	○貧血指導希望者の募集
1	○養護教諭・栄養教諭による集団指導の実施（昼休み30分程度） ○必要に応じた個別指導（10分程度） ・給食の食べ方をチェックする。
2	○保護者を対象とした食事についての個別相談実施計画の提案（30分程度） ○希望者を募集する ○日程調整 ○保護者を対象とした食事指導 ※ 栄養バランスのとれた食事の形態と量の確認
3	○保護者との連携

イ 指導体制



ウ 指導の実際と検証

<対象者> 貧血気味の生徒

<時間> 放課後

<視点> 「成長期の規則正しい食生活の必要性」

<進め方> 1月の集団指導 **資料9**

	指導内容															
気づく	○貧血についての説明															
深める	○食事調査の検証 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <table border="1" style="font-size: small;"> <thead> <tr> <th>メニュー</th> <th>食品名</th> <th>食べた量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>ごはん</td> <td>米</td> <td>茶碗1杯</td> </tr> <tr> <td>玉子焼き</td> <td>玉子</td> <td>1個</td> </tr> <tr> <td>けしやう</td> <td>しょう油、かつお、醤油</td> <td>1杯</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>牛乳</td> <td>1杯</td> </tr> </tbody> </table> <p>大豆製品や海藻類を使った料理をもう一品加えるといよいよ鉄をとって持久力を上げよう</p> <p>栄養教諭より、貧血を予防する食生活のポイントを説明する。</p> <p>主菜や副菜をきちんと食べないといけない。</p> </div>	メニュー	食品名	食べた量	ごはん	米	茶碗1杯	玉子焼き	玉子	1個	けしやう	しょう油、かつお、醤油	1杯	牛乳	牛乳	1杯
メニュー	食品名	食べた量														
ごはん	米	茶碗1杯														
玉子焼き	玉子	1個														
けしやう	しょう油、かつお、醤油	1杯														
牛乳	牛乳	1杯														
まとめ	○食事調査の結果から、今日から実践するめあてをたてる ※1週間チェックする															

<検証> 生徒は、毎日の給食で栄養バランスを確認したり、中学生に必要な量を確認したりするようになってきた。

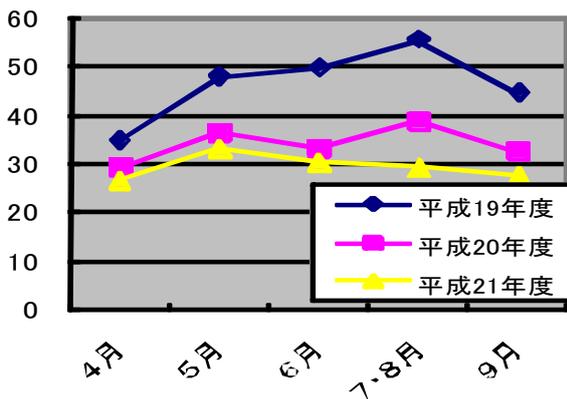
4 成果と課題

(1) 成果

① 健康な体作りへの関心の高まりと残菜量の減少

個別的相談指導により、毎日の食事が体を作っていくことを実感できる児童生徒が多くなり、給食を残さず食べるようになってきている。特に、野菜が苦手な子どもたちが多かったが、地場産物の野菜を積極的に活用し、おいしく栄養価の高い給食を提供することに努めてきたこともあり、進んで食べようとする児童生徒が増えている。また、インフルエンザにかかりにくい学級・学年は日頃から残菜もなく好き嫌いの少ない児童生徒が多いということもわかった。

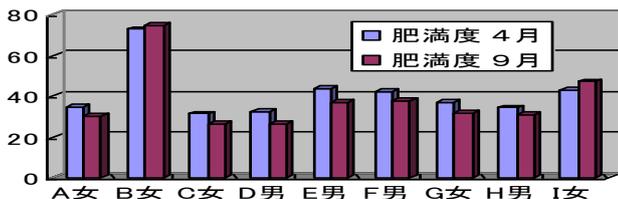
＜過去3年間の人のあたりの残菜量(g)の比較＞



② 肥満傾向児の減少

個別指導による食事や生活リズムの見直しにより、夏休み前に実施したB校では肥満傾向児9人中7人が改善した。今後も、学校・家庭が連携して進めていきたい。冬休み前に実施したA校も、6人中3人が改善した。

＜B校の例：4月と9月の肥満度の比較＞



③ 指導体制の構築

運営委員会で承認され、全ての受配校で個別的相談指導を実施することができた。

受配校6校の個別指導を実施するにあたり、各学校の実態がわかる養護教諭と連携を強化した。はじめに、各学校から、児童生徒の実態に沿った個別指導の方策を提案していただいた。養護教諭は、児童生徒の実態や自校に応じた推進方策を十分把握しているため、事前の協議を十分に行うことで、その学校の実態にあった個別指導を進めることができた。

また、個別指導にあたっては、必ず養護教諭・栄養教諭2名体制で行うことで児童生徒や保護者との距離を縮めることもできた。児童生徒や保護者に学校生活や家庭で気をつけることなどポイントを絞って伝え、継続指導できるようにした結果、児童生徒や保護者の食生活に関する興味関心が高まり、前向きに努力する姿が見られるようになった。

(2) 課題

年度当初から個別指導を実施する時期と回数を設定し、計画的に進めていく。また、養護教諭・担任・栄養教諭の役割分担を明確にすることや各学校の児童生徒のデータをもとに、個別指導の方法について校医と相談するなどの関わりも必要である。

今後も、一人ひとりの生活や健康状態に応じたきめ細やかな実践を工夫していきたい。

資料 10

【役割分担の例】

＜養護教諭＞	＜栄養教諭＞
① 児童生徒の実態把握	① 4月の給食担当会で食育授業とあわせて個別指導の計画提出を依頼
② 個別指導計画の作成（全職員共通理解）	② 毎月学校に発行する食育だよりを通して打合せのための日程調整を依頼
③ 対象児童の把握	③ 養護教諭と打合せ ※対象、時間配分、指導内容、配布資料等の確認
④ 栄養教諭との打合せ	④ 個別指導
⑤ 保護者への許諾と参加者の把握	⑤ 学級担任との連携
⑥ 相談日、希望時間の調整	⑥ 児童生徒・保護者との連携 ※継続的な指導
⑦ 会場準備	
⑧ 個別指導	
⑨ 学級担任との連携 ※個別相談の内容共通理解	
⑩ 家庭や学校での実践	

＜担任＞

- ① 指導内容の把握と児童生徒に対する学校での対応を共通理解し、児童生徒を励まし応援する。
- ② 実施後、全職員に共通理解を図る。