

食物アレルギーや摂食障害等医学的な対応を要するものについては、主治医や専門医とも密接に連携を取りながら適切に対応することが必要である。

(3) 想定される個に応じた指導の内容

偏食傾向のある児童生徒

- 偏食が及ぼす健康への影響についての指導・助言

肥満傾向のある児童生徒

- 肥満解消に向けて、適度な運動とバランスのとれた栄養摂取の必要性についての指導

痩身願望の強い児童生徒

- ダイエットの健康への影響についての指導

食物アレルギーのある児童生徒

- 原因食品を除去した学校給食の提供や不足する栄養素を補給する食品などについての助言

スポーツをする児童生徒

- 必要なエネルギーや栄養素の摂取についての指導

(4) 指導上の留意点

対象の児童生徒一人一人へ、心のケアやプライバシーの保護等、十分に配慮をする。

個への配慮

- 特別扱いということで児童生徒の心に過大な重荷になったり、他の児童生徒からのいじめのきっかけにならないよう、個々の児童生徒や学級の実態をふまえて、きめ細かな配慮をすること。
- 児童生徒の心（人格）を傷つけることがないように無理のない指導をすること。
- 児童生徒が抱えている問題を把握し、適切に指導・助言する必要がある。その際、プライバシーの保護にも十分留意すること。

家庭との連携

- 児童生徒の食の大部分を担う家庭との連携が不可欠であることから、保護者とは密に連絡をとり、十分な理解や協力を得ること。

目標の設定に当たっては、解決を焦ることなく、しぼりこんだ当面の目標を持たせるようにする。

改善目標と指導方法

- 改善目標は自らが設定することが意欲を高める上で望ましいことから、対象の児童生徒と合意を図り、具体的な指導方法を考えて進めていくこと。

評価と指導の一体化

- 指導計画を作成し、指導内容や児童生徒の変化を詳細に記録するとともに、評価を行いながら、対象の児童生徒にとって適正な改善へ導くこと。

2 個に応じた食に関する指導の実際

文部科学省より平成19年4月に出された「アレルギー疾患に関する調査」では、食物アレルギーの有病率は小学生2.8%、中学生2.6%、高校生1.9%となっている。

(1) 食物アレルギーにおける指導

ア 食物アレルギーとは

定義

食物を摂取した後に免疫を介してじんましんや呼吸困難など体にとって不利益な症状が起こること。

原因

原因食物は多岐にわたり、学童期では鶏卵、乳製品が全体の半数を占めるが、実際に学校給食で起きた食物アレルギー発症事例の原因食物は甲殻類（エビ、カニ）や果物類（特にキウイフルーツ）が多くなっている。

症状

皮膚・粘膜症状（じんましん、かゆみ、むくみ等）、呼吸器症状（くしゃみ、鼻水、喘鳴^{ぜんめい}、呼吸困難等）、消化器症状（腹痛、下痢、嘔吐等）に分けられ、複数の臓器に症状が出現したものをアナフィラキシーという。

治療

「原因となる食物を摂取しないこと」が唯一の治療（予防）である。万一症状が出現した場合には、速やかに医療機関と連携し適切な対処を行うことが重要となる。

学校における食育の推進を図る観点から、平成20年10月23日に文部科学省通知「学校給食における食事内容について」が出され、食物アレルギー等のある児童生徒への対応も示された。

不必要な食事制限は、児童生徒の健全な成長発達の妨げになるばかりでなく、給食にかかわる限られた資源（人員、設備）を本当に対応が必要な児童生徒に集中させる意味からも防がなければならない。

児童生徒にみられる食物アレルギーは大きく3つの病型に分類される。食物アレルギーの病型を知ることにより、万一の時に、どのような症状を示すか予測することができる。

イ 学校給食での対応の基本的な方向

学校給食におけるアレルギー対応の基本的な考え方について、文部科学省は以下のとおり示している。

「学校給食における食事内容について」より

食物アレルギー等のある児童生徒等に対しては、校内において校長、学級担任、養護教諭、栄養教諭、学校医等による指導体制を整備し、保護者や主治医との連携を図りつつ、可能な限り、個々の児童生徒等の状況に応じた対応に努めること。なお、実施に当たっては財団法人日本学校保健会で取りまとめられた「アレルギー疾患対応の学校生活管理指導表」及び「学校のアレルギー疾患に対する取り組みガイドライン」を参考にすること。

このような観点から、児童生徒の食物アレルギーの実態を把握し、安全で楽しく食事ができるよう、可能な限り給食提供面での対応も含めた指導体制の整備が望まれている。

一般的には、乳幼児期発症の食物アレルギーの子どもの約90%は、6歳までに除去食の解除ができることが知られている。しかし、保護者の自己申告や幼少期の診断結果で、不必要な食事制限が行われているケースもいまだに散見される。学校給食における食物アレルギー対応を効果的に進めていくためには、まず学校が食物アレルギーに対する認識を深め、保護者・主治医とともに正しい診断に基づく適切な対応を探っていく姿勢が求められている。

ウ 学校給食での食物アレルギー対応

(ア) 食物アレルギーの各病型の特徴

即時型

食物アレルギーの児童生徒のほとんどがこの病型に分類される。原因食物を食べて2時間以内に症状が出現し、その症状はじんましんのような軽い症状から、生命の危険も伴うアナフィラキシーショックに進行するものまで様々である。

口腔アレルギー症候群

果物や野菜、木の実類に対するアレルギーに多い病型で、食後5分以内に口腔内の症状（のどのかゆみ、ヒリヒリする、イガイガする、腫れぼったい等）が出現する。多くは局所の症状だけで回復に向かうが、5%程度で全身的な症状に進むことがあるため注意が必要である。

食物依存性運動誘発アナフィラキシー

多くの場合、原因となる食物を摂取して2時間以内に一定量の運動（昼休みの遊び、体育や部活動等）をすることにより、アナフィラキシー症状を起こす。原因食物としては、小麦、甲殻類が多い。原因食物の摂取と運動の組合せで発症するため、食べただけ、運動しただけでは起きない。しかし、発症した場合は、じんましんから始まり、高頻度で呼吸困難やショック症状のような重篤な症状に至るので注意が必要である。

(イ) 対応実施前の環境整備

食物アレルギー対応の推進のためには、学校の設置者であり、学校給食の実施主体でもある教育委員会が各学校の状況を的確に把握し、主体的に対応することが望まれる。各学校は教育委員会が整えた環境の中で、最良の対応が実現できるような体制を整備していかなければならない。

体制の確立

学校職員全員の共通理解が必要である。校長のリーダーシップのもとに、アレルギー対応食を管理する栄養教諭・学校栄養職員、それを調理する給食調理員、給食と一緒に食べる学級担任、日々の健康管理及び事故が発生した場合の対応者となる養護教諭は、研修などを通じて資質の向上に努めることが求められる。

人的環境の整備

安全で充実した食物アレルギーの対応実現のためには、栄養教諭・学校栄養職員や給食調理員の人数の確保が重要な要素となる。

物理的環境の整備

アレルギー対応食を調理する環境、調理場の整備（作業ゾーン、調理器具、調理備品等）が必要となる。しかし、こうした環境整備には一定の予算が必要なところから、設置者や教育委員会の理解を得て、予算を確保していくことが望まれる。

(ウ) 対応の流れ

新1年生

① 就学時健康診断（10月～11月）

就学時健康診断の際、健康調査票において新1年生の食物アレルギーの有無を確認し、該当児童保護者へ「食物アレルギー個別調査票」・「学校生活管理指導表」を配付し、提出依頼をする。

個別面談は、校長、栄養教諭・学校栄養職員、養護教諭、学級担任等があたる。

対応委員会の構成者としては、校長、(共同調理場長)、栄養教諭・学校栄養職員、養護教諭、学級担任、給食主任、給食調理員(可能であれば教育委員会担当者、主治医、学校医)等である。



② 食物アレルギー対応の協議(1月)

保護者より提出された「食物アレルギー個別調査票」・「学校生活管理指導表」をもとに、保護者と面談等を行い、対応委員会等を開催し、校長が最終的な対応を決定する。



③ 「食物アレルギー対応同意書」の配付(2月)

決定をもとに作成した「食物アレルギー対応食同意書」を、新入学生学校説明会の際に、保護者へ配付し、入学式に提出してもらう。

食物アレルギー対応を受けている児童生徒

児童生徒のアレルギー症状は回復が見込まれることもあり、今後も引き続き除去を必要とするか、また、除去を必要とする品目が追加されていないか等について、改めて医療機関を受診し「学校生活管理指導表」を毎年度3月下旬に提出してもらうこととする。

年度途中での対応

- ・在校生…新規に発症した児童生徒の保護者より申出があった場合。
- ・転入生…転入時に、「食物アレルギー個別調査票」の記入を依頼する。

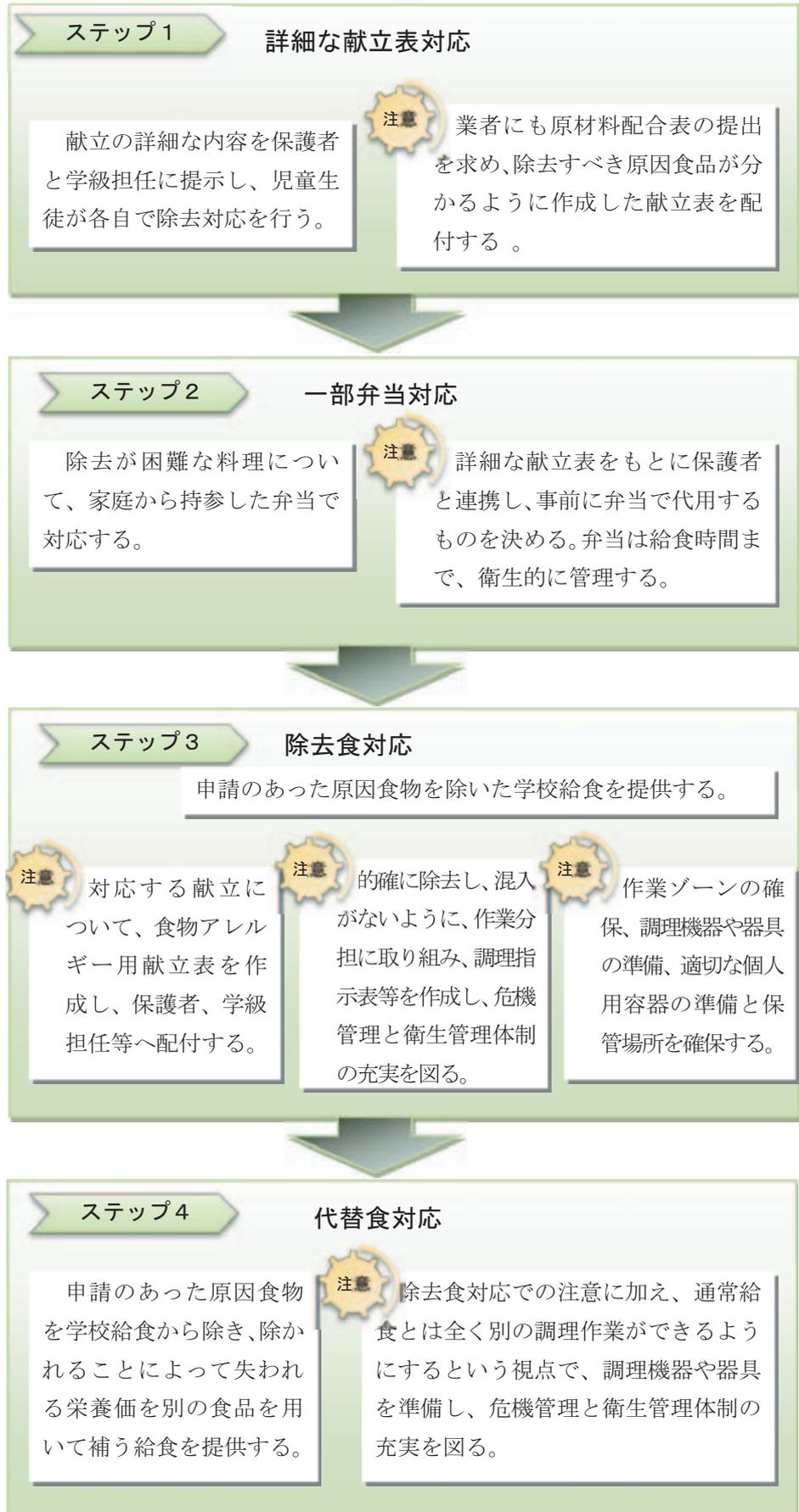
保護者の求めるままに実状に合わない無理な対応を行うことは、かえって事故を招く危険性をはらんでいる。学校給食のアレルギー対応は、あくまでも医師の診断と指示に基づいて行い、保護者の希望にのみ沿って行うものではない。

(エ) 対応の実際

対応を行うための学校及び調理場の状況(人員や設備の充実度、作業ゾーン等)は多様であり、一律に対応を推進することはできない。学校及び調理場の状況と食物アレルギーの児童生徒の実態(重症度や除去品目数、人数等)を総合的に判断し、現状で行うことのできる最良の対応を検討していく。さらに、段階的により望ましい方策を取ることができるよう、関係者の共通理解を醸成しつつ、条件整備を図っていくことが必要である。

対応するに当たっては、学校、調理場、家庭三者の連携体制を強化する。献立の内容を各家庭に事前に周知し、保護者に内容の確認を得てから学校での対応を実施するなど、共通理解を図りながら誤食事故を防止する。

学級において他の児童生徒が対応を不審に思ったり、いじめのきっかけにならないよう十分に配慮する。



食生活を取り巻く社会環境の変化から、児童生徒にも朝食の欠食や偏った栄養摂取などが見られ、肥満傾向児の増加につながっている。

食に関する指導が必要な肥満傾向の児童生徒をスクリーニングするために、次の手順をとる。

(2) 肥満傾向にある児童への指導

ア 個に応じた指導の必要性

肥満傾向の児童生徒には、高血圧、高脂血症などが危惧されるとともに、将来において糖尿病、心臓病などの生活習慣病につながることも憂慮されている。また、肥満に伴う体力低下から、意欲や気力の減少など精神面に及ぼす影響も心配されるところである。

肥満傾向は食生活及び運動習慣という生活習慣が深く関連するところから、学級担任や養護教諭、栄養教諭、体育主任、スクールカウンセラー等が連携・協力し、保護者の理解と協力を得て、児童生徒の自主的、継続的な取り組みとなるよう個に応じた具体的な指導をしていくことが重要である。

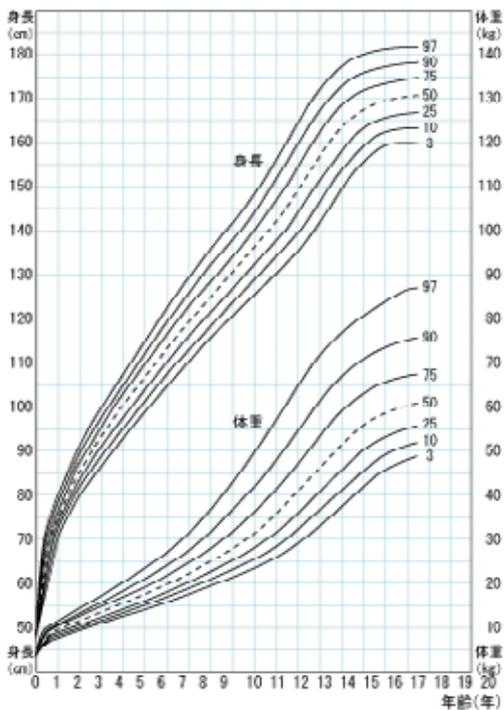
イ 肥満傾向にある児童の判定

身長と体重の発育曲線を活用する

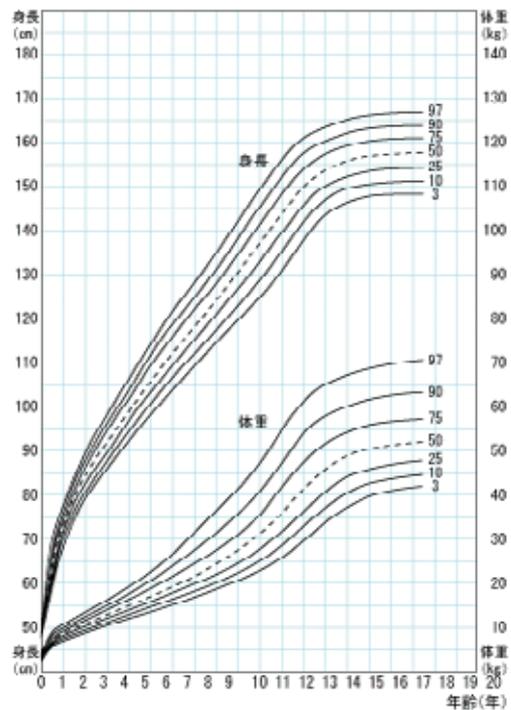
身長と体重のパーセンタイル値成長曲線を用いて、「肥満」や「やせ」といった栄養状態の評価を行う。

体重の増加が単純性肥満によるものか、視床下部疾患、内分泌疾患等が原因となる症候性肥満かの判断材料となる。学校における個別的な指導の対象となるのは、単純性肥満の児童である。

発育曲線（男子）



発育曲線（女子）



平成12年乳幼児身体発育調査報告書（厚生労働省）および平成12年度学校保健統計調査報告書（文部科学省）の源データをもとに作成

性別、年齢別、身長別標準体重（以下、身長別標準体重という）から肥満傾向を判定する。

身長別標準体重を活用し肥満度を判定する

身長別標準体重は表1に示した計算式を用いて求める。身長別標準体重をもとに、下記の式から肥満度（過体重度）を計算する。

$$\text{肥満度} = \frac{[\text{実測体重 (kg)} - \text{身長別標準体重 (kg)}]}{\text{身長別標準体重 (kg)} \times 100}$$

これが+20%以上であれば肥満傾向とし、肥満度（過体重度）が+20%以上30%未満を軽度、+30%以上50%未満を中等度、+50%以上を高度の肥満と判定する。

表1 身長別標準体重を求める係数と計算式

年齢	男 子		年齢	女 子	
係数	a	b	係数	a	b
5	0.386	23.699	5	0.377	22.750
6	0.461	32.382	6	0.458	32.079
7	0.513	38.878	7	0.508	38.367
8	0.592	48.804	8	0.561	45.006
9	0.687	61.390	9	0.652	56.992
10	0.752	70.461	10	0.730	68.091
11	0.782	75.106	11	0.803	78.846
12	0.783	75.642	12	0.796	76.934
13	0.815	81.348	13	0.655	54.234
14	0.832	83.695	14	0.594	43.264
15	0.766	70.989	15	0.560	37.002
16	0.656	51.822	16	0.578	39.057
17	0.672	53.642	17	0.598	42.339

$$\text{身長別標準体重 (kg)} = a \times \text{実測身長 (cm)} - b$$

（児童生徒の健康診断マニュアル 改訂版 より）

ウ 指導体制と活動の流れ

個別指導相談委員会などの機能を生かし、対象となる個人の身体状況、生活や食事の実際を総合的に捉え、食事面や運動生活面での指導を組織的に行う。

保護者の理解と協力が得られるよう、学校へ来校時（授業参観等）など機会を捉えて話し合いを持つ。

長期休業前には、児童生徒が肥満解消への課題を持って過ごせるよう、努力事項等を設定し、休業後には評価、励ましを行う。

個別指導相談委員会
が中心となっていくが、指導の内容については教職員全員の共通理解が不可欠である。

A 小学校の肥満指導例

集団指導

実態把握

肥満群、非肥満群において「おやつとり方」、「食事の傾向」には、差が見られなかったことから、現在肥満傾向ではない子どもも、運動面、生活面での習慣の変化により、将来、肥満傾向となる可能性がある食環境にいることも考えられる。

集団指導で



「よくかんで食べよう」
よくかんで食べることの大切さ
を知り、自分の改善方法を決める。



「おやつを考えよう」
おやつの栄養を知り、どのよう
な食べ方をしていくかを考える。

個別指導に向けて

年々肥満傾向の児童が増加しているA小学校では、集団指導において、よりよい食習慣に向けた授業を実施し、予防や改善に向けた働きかけを行う。さらに、肥満傾向の児童には、集団指導で身に付けた知識をもとに、自らの課題に気付かせ、その解決に向けた取組みをプロジェクトチーム（個別指導相談委員会）が支援していく。

個別指導

すこやかプロジェクトチーム

学級担任・養護教諭・栄養教諭・体育主任・スクールカウンセラー

活動	内容	担当
肥満傾向児の抽出	健康診断の結果から肥満度30%以上の児童生徒を抽出する。	養護教諭
定期的な体重測定	毎週月曜日の業間、昼休み、放課後等に該当児童生徒の体重を測定、記録する。	養護教諭 栄養教諭
保護者との懇談	授業参観時等に該当児童生徒の保護者と懇談の機会を持ち、共通理解を図る。	学級担任 養護教諭 栄養教諭
夏季休業前の指導 (冬季休業前)	長期休業中の努力事項（食生活面・運動生活面）を話し合いで決定する。	プロジェクトチーム
すこやか教室の開催	長期休業前に親子で料理作りや生活の中で継続できる運動等を体験する。	プロジェクトチーム

Plan 私の夏休み食生活プラン

わたしの夏休み食生活プランは、()です。
 そのためには、・・・

プラン例

- 私の夏休み中の取り組みは、実行しました。実行したとしたいと思います。
- 私の夏休み中の取り組みは、実行しませんでした。実行しなかった理由を教えてください。
- 私の夏休み中の取り組みは、実行しませんでした。実行しなかった理由を教えてください。
- 私の夏休み中の取り組みは、実行しませんでした。実行しなかった理由を教えてください。

Do 食生活プラン実行表

夏休み生活日記管理チェックリストと一緒に書きましょう。

○: 毎日できた △: 週の半分以上できた ×: できなかった日があった

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目

Check 家族でチェック!

夏休みみんなで協力して取り組むことが成功のポイントです。うまくできた家族で話し合いましょう。

Action 2学期に向けて!

2学期の食生活で気を付けていきたいことを書きましょう。



夏休みの食生活のポイント

夏休みは生活のリズムが乱れやすく、特に食事やおやつのがり方が不規則になることや、運動不足などから、肥満度が高くなってしまったり、体力が落ちたりすることがあります。そこで、体調を壊さないうようにすることで、成長期にあるお子様の肥満度を低下させるよう、事前調査を基に、食生活の見直しのポイントをお知らせします。

Research 見直すポイント

食べ方
 事前調査では、早食いの人が多かったようです。早食いは、肥満の要因の一つです。さらに、身についた習慣は大人になってからは、なかなか改めにくいものです。よく噛んで食べられるよう、食事内容を意識することも大切です。

食事内容
 ファーストフードや菓子パンなどは、高カロリー・高脂肪です。できるだけ、ごはんを中心とした和食を中心としましょう。

間食
 スナック菓子も、テレビを見ながら食べたり、清涼飲料水を飲んだりすると、肥満を招くばかりでなく、食べ過ぎることによって食事をしっかり食べられなくなり、再び間食するということ悪循環になりやすいです。食事から成長に必要な栄養をとるために間食の内容や食べ方を意識しましょう。

約600kcal

ハンバーガー	フライドポテト	ごはん	みそ汁	焼き魚
コーンスープ		おむすび	きんぴら	
かわ餅類	5分2回	かわ餅類	10分1回	
食事時間	8分2回	食事時間	13分2回	

※1回あたり250kcal

同じカロリーでも、和食の献立は、「脂肪の割合が少ないこと」、「体の調子を整えるビタミンやミネラル類が多いこと」、「腸の働きを整える食物繊維を多く含むこと」など、たくさんメリットがあります。さらに、和食はかわ餅やおむすび、芋なども一緒に、よくかんでゆっくり食べる習慣を身につけさせることができる食事内容です。和食の良さを意識し、朝食を中心とるようにしましょう。

食事は和食で！「ごはん・主菜・副菜・汁物」をそろえよう。

料理を中心としたお弁当、おむすびなどの調理済み食品、清涼飲料水も、栄養価が低く、糖分が多いため、肥満の原因の一つです。

副菜
 肉、魚、大豆、大豆製品など、たんぱく質の多い食品です。おむすびにも多く含まれます。

主菜
 肉、魚、大豆、大豆製品など、たんぱく質の多い食品です。おむすびにも多く含まれます。

汁物
 みそ汁、スープなど、おむすびや料理と一緒に食べることで、たんぱく質の吸収を助けます。

主食
 消化性の高いもの、主にエネルギーのもとになります。おむすびは、たんぱく質が豊富で、エネルギーのもとになります。

夏休みの食事のポイント

主食・副菜・主菜は食事で牛乳・果物を間食でとることをおすすめします。

水分は定年で！
 季節の清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。また、ペットボトルのお茶やコーン類は、ノンカロリーですが、カフェインが含まれているため、寝る前などは飲まない方がよいでしょう。夏は水分の補給が欠かせません。ぜひ水筒にたっぷりお水を詰めましょう。(赤ちゃんも、ノンカロリー、ノンカフェインです。)

○食事ですっきり栄養補給
 食事の量を簡単に減らすなどの無理なダイエットは、成長の妨げになるばかりでなく、太りやすい体質をつくる原因になります。まずは、栄養バランスのよい食事をしっかりと、とることを心がけましょう。

○間食は時間と量を決めて！
 間食の内容は、果物や乳製品がおすすめです。

○食事はゆっくりとよくかんで食べる。
 よくかんで食べるためには、かみごたえのある料理を取り入れるようにしましょう。

指導上留意したこと

- ・成長期であることから、全体のエネルギー摂取は抑えながらも、蛋白質、カルシウム、ビタミン類などが不足しないよう、何を食わないかではなく、何を食べていけばいいのかを指導する。
- ・欠食や遅い時間の夕食、夜食など生活時間を含めた食生活全体を見直していく視点で指導をする。
- ・成長期で身長の伸びが期待できることから、体重を増やさなければ肥満度の減少が見られるなど、標準体重のみを目標とするのではなく、児童生徒が達成感を得られるスモールステップを持った指導とする。