第７章　個別的な相談指導

１　個別的な相談指導とは

⑴　個別的な相談指導の必要性

個別的な相談指導は、授業や学級活動の中など全体での指導では解決できない健康に関係した個別性の高い課題について改善を促すために実施する。また、個別的な相談指導は、発育・発達期である児童生徒が健康に過ごすために必要であるとともに、将来に向けた望ましい食生活の形成を促すためにも重要であると言える。

⑵　個別的な相談指導の基本的な考え方

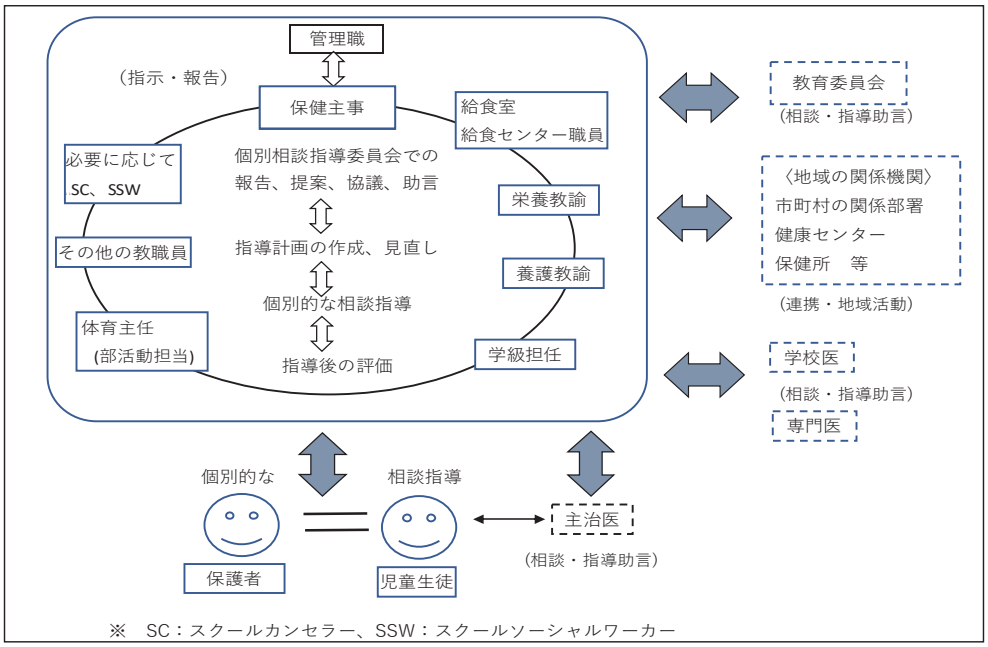
想定される個別的な相談指導は、その課題の改善を目的として期間を決めて定期的、継続的に指導を進めることにより、対象の児童生徒の行動変容を促し、改善、あるいは、より良好な生活を行うための習慣を獲得できるようにする。また、個別的な相談指導は、学校全体で取り組み、対象となる児童生徒の抽出は、主に学級担任が行い、実際の指導は、栄養教諭等が中心となり関係機関と連携を取りながら実施する。

対象となる個人の身体状況、栄養状態や食生活などを総合的に評価・判定し、家庭や地域の背景、児童生徒の食に関する知識・理解度等を考慮して指導に当たるようにするとともに、教育相談室や余裕教室を利用するなど、個別相談にふさわしい環境で行う。

⑶　学校内の体制及び教職員の役割

全職員が児童生徒の食に関する課題を理解し、学校として計画的、組織的に個別指導を行うよう、管理職のリーダーシップのもと、校内の指導体制を整備することが重要である。「食育全体計画」に個別指導の内容を具体的に明記し、教職員及び関係機関等が連携協働の上、ＰＤＣＡサイクルに沿って取り組むことについて校内で共通理解を図る。

個別的な相談指導の体制（例）



※　SC：スクールカンセラー、SSW：スクールソーシャルワーカー

〈出典　「食に関する指導の手引－第二次改訂版－」　文部科学省　平成31年３月　Ｐ236〉

教職員の役割

個別的な相談指導については、学級担任、養護教諭、食育推進コーディネーター、栄養教諭等、保健主事、体育主任（または部活動担当）、スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー、学校医、保護者等が連携を図り、適切に対応することが大切である。

教職員の役割（例）

校長、教頭（副校長）	・指導体制の整備と指導方針の決定、指導状況の把握 ・該当児童生徒及び保護者への対応
保健主事	・個別相談指導委員会等の企画・運営・総括
学級担任	・日々の学校生活における児童生徒の実態把握 ・給食の時間における児童生徒の実態把握と指導 ・個別的な相談指導が必要だと思われる児童生徒の抽出、選定 ・個別相談指導委員会等における報告、提案 ・保護者との連絡調整
栄養教諭	・給食の時間や授業等における児童生徒の観察、実態把握、変化の確認 ・学級担任や養護教諭と連携した食に関する課題を有する児童生徒の把握 ・個別的な相談指導が必要な児童生徒の抽出、選定 ・個別相談指導委員会等における報告、提案 ・計画に沿った個別的な相談指導の実施（必要に応じて保護者を含む） ・個別に対応した学校給食のマネジメント
養護教諭	・健康診断結果や健康カードから健康問題のある児童生徒の把握 ・成長曲線を活用し、栄養教諭と連携して児童生徒の発育を評価 ・保健室利用状況から児童生徒の生活習慣や運動状況を把握 ・児童生徒の健康問題について学級担任や栄養教諭と情報共有 ・個別相談指導委員会等における報告、提案 ・栄養教諭が行う個別的な相談指導への協力、助言
食育推進コーディネーター	・食育と学校教育全体との調整 ・食育の諸計画の作成と実施の推進 ・食育に関する組織活動の推進 ・食育の評価
体育主任（部活動担当）	・児童生徒への運動に関する指導 ・運動に関して健康問題のある児童生徒について、栄養教諭や養護教諭と情報共有
SC、SSW	・児童生徒に対する生活全般に関する相談や支援 ・保護者に対する生活全般に関する相談や支援
給食室、給食センター職員	・個別に対応した学校給食の実施における協力

※ SC：スクールカウンセラー、SSW：スクールソーシャルワーカー

栄養教諭の役割

栄養教諭は、生活習慣病の予防や食物アレルギーへの対応、スポーツ実施時の栄養補給・水分補給など、その専門性を生かしたきめ細かな指導・助言を行う。

食に関する問題への対応では、児童生徒に対して直接指導する場合もあるが、食の大部分を担う家庭での実践が不可欠であることから、保護者に対する助言など、家庭への支援や働き掛けを行うことも重要である。これらの相談指導には、栄養学等の専門知識に基づいた対応が不可欠であり、学級担任だけでは十分な対応が困難な場合も多いと考えられるため、栄養教諭が中心となって取り組む必要がある。また、生活習慣や心の健康に関する問題も想定されるので、必要に応じて、養護教諭や学校医等と連携を図り対応することが重要である。特に、食物アレルギーや摂食障害など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対応することが求められる。

※学校栄養職員の役割は、栄養教諭に準ずる

(4) 想定される個別的な相談指導

偏食のある児童生徒

・偏食が及ぼす健康への影響についての指導・助言

肥満傾向にある児童生徒

・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指導

やせ傾向にある児童生徒

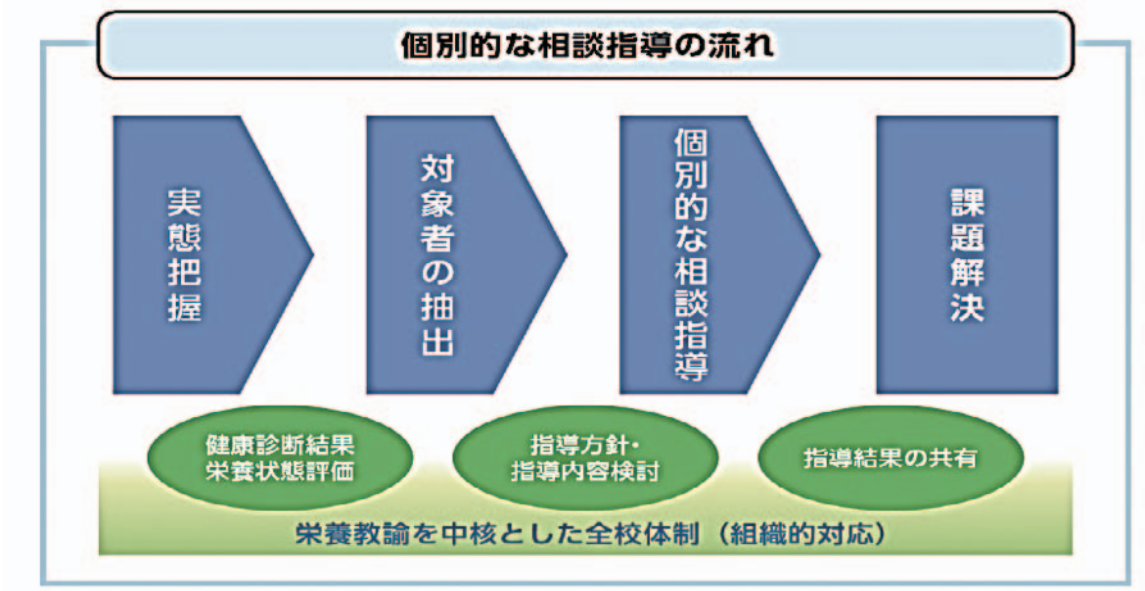
・ダイエットの健康への影響についての指導

食物アレルギーを有する児童生徒

・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指導



〈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 P15、16〉

(5) 指導上の留意点

個別的な相談指導を行うに当たって、次の点に注意が必要である。

ア　対象児童生徒の過大な重荷にならないようにすること。

イ　対象児童生徒以外からのいじめのきっかけになったりしないように、対象児童生徒の周囲の実態を踏まえた指導を行うこと。

ウ　指導者として、高い倫理観とスキルをもって指導を行うこと。

エ　指導上得られた個人情報の保護を徹底すること。

オ　指導者側のプライバシーや個人情報の提供についても、十分注意して指導を行うこと。

カ　保護者を始め関係者の理解を得て、密に連携を取りながら指導を進めること。

キ　成果にとらわれ、対象児童生徒に過度なプレッシャーをかけないこと。

ク　確実に行動変容を促すことができるよう計画的に指導すること。

ケ　安易な計画での指導は、心身の発育に支障をきたす重大な事態になる可能性があることを認識すること。

配慮事項

○　連携

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。また、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。

○　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。また、目標の設定にあたっては、解決を焦ることなく、しぼりこんだ当面の目標をもたせるようにすること。

2　個別的な相談指導の実際

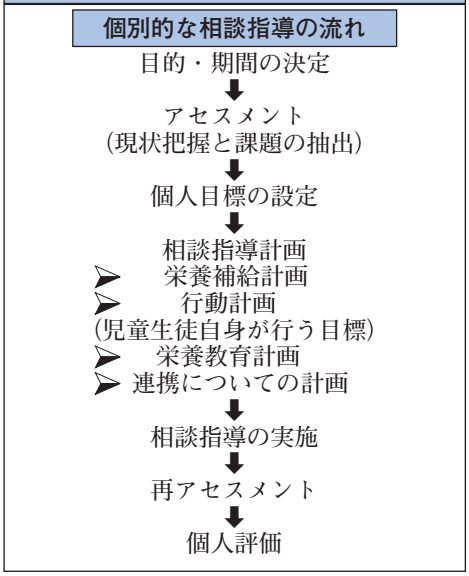
児童生徒に個別的な相談指導を実施する際には、PDCA サイクルをさらに詳細にした方法（右図の個別的な相談指導の詳細な方法（例））を活用することができる。

この方法を取り入れることで、児童生徒への指導が明確化し、実施中に事故などの発生を予防して進めることができる。また、指導後の評価までを確実に実施することができる。

行動計画は、「握りこぶし一つ分食べる」など、「できた」「できない」が明確に判断できるものとし、行動目標を理解し、行動率を高めるために、栄養教育を実施する。

注：栄養教育とは、対象者が自主的に栄養改善に向けて食行動を変えるための教育のことを言う。

個別的な相談指導の詳細な方法（例）



〈出典「食に関する指導の手引－第二次改訂版－」　文部科学省　平成31年３月　P242～249〉

⑴ 偏食のある児童生徒

ア　偏食とは

特定の食品や食品群を嫌って食べない、または限られた食品ばかりを好んで食べる傾向にあることをいう。偏食の原因としては、味、匂い、見た目、食感、温度、調理方法、食器具、食経験の乏しさ、家庭での食習慣、特定の食品を食べて体調を崩した負の経験など様々である。偏食の多くは、成長や味覚の発達に伴い改善していく傾向にある。

イ　個別的な相談指導の要点・留意点

㋐　児童生徒の抽出

偏食により食事量が極端に少ない、反対に特定の食品の食べ過ぎにより成長や栄養素の摂取状況に問題がある場合、個別的な相談指導を実施する。

㋑　指導に当たっては

給食時間の状況を踏まえ、該当児童生徒及び保護者への聞き取りを行い、偏食の原因を整理するが、個々の児童生徒の特性や家庭環境等を十分に考慮することが重要である。該当児童生徒の達成感や自信につながるよう、まずは苦手な食品の匂いをかぐだけ、ごく少量を食べてみるなど、偏食の原因を軽減するための取組を段階的に行う。

㋒　学級担任や栄養教諭等

児童生徒の努力を認め偏食改善への意欲をもてるよう留意する。また、成長期にある子どもの偏食は心理的要因も影響することから、栽培、調理、適度な運動による空腹などの体験も有効である。保護者に対しては、不足しがちな栄養素の摂取方法、偏食の原因を軽減する調理方法等について指導する。指導後は、定期的に発育曲線や該当児童生徒の食事内容をもとに、評価と指導内容の再検討を行う。

㋓　給食指導においては

日々の給食指導では、児童生徒自身が苦手な食品についてその日食べる量を決定し、完食することを目標とした個に応じた指導を継続的に行う。また、集団指導では、食品の種類やそれぞれの食品の働きについて正しい知識や感謝の気持ちをもち、残さず食べようとする意欲を高める。そのほか、給食の時間を十分に確保すること、楽しく食事をすることも大切である。

㋔　給食管理においては

偏食の原因である食品の使用量や調理方法を工夫したり、料理の組み合わせを工夫したり、１食分の献立として、食べやすくなるよう留意する。また、調理前の原因食品を給食の時間における食に関する指導に活用することも有効である。

⑵ 肥満傾向にある児童生徒

福島県の児童生徒の肥満傾向児出現率は全国に比べて高い状況が続いている。現状において、深刻な健康課題になっている。子どもの肥満は将来の生活習慣病発症の温床となるだけでなく、現在の児童生徒自身の身体活動や健康状態にも大きく影響を与えるため、早期の改善が求められる。

ア　肥満とは

肥満とは、体脂肪が多く蓄積した状態をいう。

イ　個に応じた指導の必要性

肥満傾向児童生徒には、高血圧、脂質異常症などが危惧されるとともに、将来において糖尿病や心疾患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、肥満に伴う体力の低下から、意欲や気力の減少など精神面に及ぼす影響も心配されているところである。

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、栄養教諭等、食育推進コーディネーター、体育主任、スクールカンセラー等が連携・協力し、保護者の理解と協力を得て、児童生徒の自主的、継続的な取組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。

ウ　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し、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」と言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。

エ　身長別標準体重を活用した肥満度の判定

身長別体重は、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。

肥満度＝【実測体重（kg）－身長別標準体重（kg)】／身長別標準体重（kg）×100

肥満度が＋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。

身長別標準体重を求める係数と計算式

年齢(歳)	男子 a	男子 b	年齢(歳)	女子 a	女子 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

肥満度に基づく判定

肥　満　度	判　定
50%以上	高度肥満
30%以上50%未満	中等度肥満
20%以上30%未満	軽度肥満
−20%超〜+20%未満	普通
−30%超〜−20%以下	やせ
−30%以下	高度やせ

〈出典「学校における肥満対応ガイドライン」　福島県教育委員会　平成29年３月〉

エ　指導体制と活動の流れ

個別相談指導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とらえ、食事面や運動面、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、学校への来校時（授業参観等）など機会をとらえて話し合いを持つ。また、長期休業前には、児童生徒は肥満解消への課題をもって過ごせるよう、努力事項等を設定し、休業後には評価、励ましを行う。

オ　肥満指導の実際

《集団指導》

指導の場	指　導　事　例	指　　導　　資　　料
給食時間	給食配膳	第１編第２章４　給食指導41ページ
	食べ方	第１編第２章４　給食指導41ページ
学級活動	「よくかんで食べよう」	第３編第４章３　学級活動(2)エ　小３　208ページ
	「おやつのとり方」	第３編第４章３　学級活動(2)エ　小４　210ページ
	「スポーツと食事」	第３編第４章３　学級活動(2)オ　中２　228ページ
全校集会	「夏休みの食生活」	栄養教諭による食生活指導

栄養教諭による食生活講話

講話に合わせた食育掲示

夏休みは、清涼飲料水や冷菓をとる機会が多くなる。

糖分のとり過ぎによる健康への影響が懸念されることから、夏休み前に全校集会で「水分補給やおやつのとり方」について指導を行う。

《課題別個別指導例》

	項　　目	指導内容	指　導　資　料
ア	おやつのとり方	・１日の望ましい摂取量の把握 ・選び方・食べ方のポイント ・食べる時間	・「たのしい食事　つながる食育」７ページ ・自分手帳　食生活12．13 ・健康教育課ホームページ「学校における肥満対応ガイドライン」個別指導資料
イ	食事の内容・量	・１日の望ましい食事の量と米飯量について ・主食・主菜・副菜のバランスについて ・調理の工夫	・健康教育課ホームページ資料「学校における肥満対応ガイドライン」個別指導資料 ・自分手帳　食生活18．19
ウ	食事の食べ方	・食べる順番 ・咀嚼 ・食事のリズム ・好ききらい	・健康づくり推進課「ふくしまベジ・ファースト」 ・健康教育課ホームページ資料「学校における肥満対応ガイドライン」個別指導 ・自分手帳　食生活10．11 ・自分手帳　食生活14．15

《具体的な実践指導例》

（　小学校の肥満指導例　）

「すくすく教室」の実践

【ねらい】

・子どもの頃から肥満・痩身傾向が続くと、大人になった際の生活習慣のリスクが高くなるため、成長期に食習慣や生活習慣を見直し、健康への意識を高めていくようにする。

・適正体重児を増加させるための個別健康指導を定期的に実施することで、学校と家庭が連携し、さらに効果的な指導につなげる。

【対象者及び指導方法】

・４月の身体計測で、「肥満傾向（肥満度20%以上）」または「痩身傾向（肥満度－20%以下）」と判断された４年生以上の児童

・毎月１回保健室で身体測定を実施し、養護教諭・栄養教諭による個別指導を実施

・「すくすくカード」に目標を記入し、振り返る。栄養教諭としては、給食の食べ方（量や速さ）・家庭でのおやつのとり方・食事のとり方の振り返りと自分で改善できる内容を確認させる。

・長期休業中は「夏・冬休みすくすくチャレンジ」を取り組ませる。

「すくすくカード」

【指導８項目】

①朝、昼、夕の３食を規則正しく食べる。

②食事はゆっくりよくかんで食べる

③おやつは時間と量を決めて食べる。

④夕食以降におやつ、夜食などをとらない。

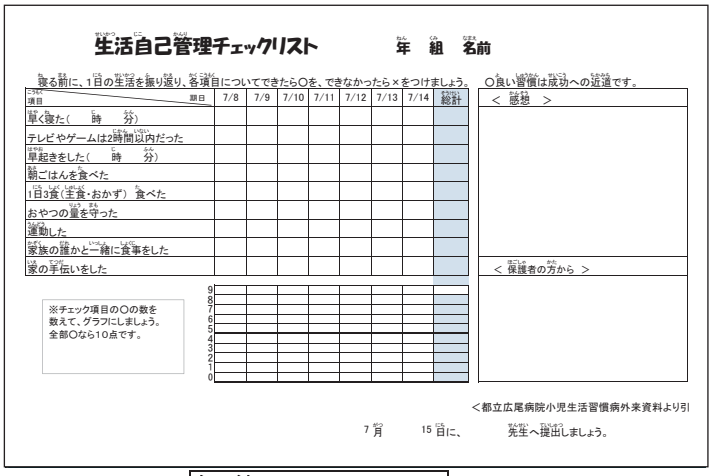
⑤適度な運動をして、からだを動かす。

⑥すくすく体操３をする。

⑦「さわやかだ」の食材を意識して食べる。

⑧運動時以外に水分を摂るときは、水やお茶など、糖分の含まれていないものにする。

※「さわやかだ」
さ：魚、わ：和食、や：野菜、か：海藻、だ：だし・大豆製品



自己管理チェックリスト」

【指導上の配慮事項】

①消極的な指導から積極的な指導へ
（対象者は、希望者から全員とした。）

②指導時間の配慮（昼休みに、学年ごとに時間を決めて少人数で指導する。）

③場の配慮
（児童の好きな音楽をかける。
食事指導は、つい立てを設置する。）

「夏休みチャレンジカード」タブレット端末も活用

【成果と課題】（○成果　●課題）

○　学校と家庭が連携し、具体的で効果的な取組により、「さわやかだ」食材を意識して食べることへの認知度が高まり、また、指導８項目の実践の増加が見られ、肥満傾向児童の改善につながった。

●　対象外である下学年にも、発達段階に応じた個別の健康指導を通し、改善や予防が必要である。

●　家庭の協力が非常に効果的であることを保護者に伝え、さらに協力・連携を深める必要がある。

（　共同調理場の肥満指導例　）

「ヘルシーふくしまっ子！～肥満指導から生活習慣改善へ～」

【ねらい】

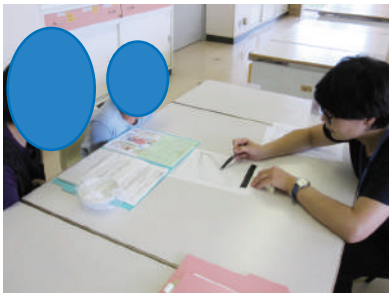
肥満の原因は食生活だけではないため肥満指導と合わせて基本的生活習慣の改善を行う。より効果的に進めるためにも、小中学校でさまざまな取組を行い、また情報の共有化を図り進める。しかし「肥満」という言葉はマイナスイメージが強いことから、『ヘルシーふくしまっ子！』というテーマを掲げ、前向きにとらえ推進する。

【指導方法】

1　各小中学校の肥満度の実態把握
2　職員会議で提案
3　学校保健年間計画に位置付け計画的に実施
4　月に一度の身長・体重測定の実施
5　肥満度 20%以上の生徒への個別的な相談指導の実施
　①　軽度肥満の児童生徒へは養護教諭が中心に生活・運動指導を行う。
　②　中等度肥満及び高度肥満の児童生徒及び該当児童の保護者へは栄養教諭が中心に養護教諭とともに生活・食生活・運動指導を行う。

【指導内容】

1　生活の記録の記入（小学生は保護者、中学生は本人が事前に記入）
2　『栄養教諭と行うヘルシーふくしまっ子タイム』による個別的な相談指導
　①　身長・体重・肥満度の確認
　②　１日（１食当たり）に必要なエネルギー量の提示
　③　１食当たりのご飯の量の確認（実態及び目安量の提示）
　④　食事量や料理の組み合わせについて
　⑤　間食・補食について
　⑥　１日の食事のリズムについて
　⑦　長期休業中の生活について
　⑧　チャレンジシートについて
　⑨　関係資料の配付



・身長・体重・肥満度の確認
・1 日(1 食当たり)に必要なエネルギー量の提示

※　②③④⑤⑥⑨は「学校における肥満対応ガイドライン」及び「個別指導資料」を活用
※　④⑤⑥は自分手帳を活用

個別面談時において、保護者が提示した朝食のご飯は 45 g であった。児童の必要量は 150 g であったことから、朝食の大切さと 1 日 3 食バランスのとれた食事の必要性を話し、理解につながった。

1 食当たりのご飯量の確認
(実態及び目安量の提示)

【成果と課題】（○成果　●課題）

○　個別的な相談指導を実施した児童生徒の半数近くは肥満度の改善が見られた。
●　肥満度の改善が見られない、または増加している児童生徒に対する改善策を図り、面談の機会を設ける。

⑶　やせ傾向にある児童生徒

ア　やせとは

やせとは、体重や体脂肪が少ない状態を示し、児童生徒のやせ傾向については、発育遅延などが心配される。

やせの診断には、身長と体重から算出する体格指数（肥満度など）、体脂肪量を推定する体脂肪率などがある。児童生徒は、発育・発達期であることから、やせ傾向の判定においては、性別、年齢別の身長別標準体重(255ページ)を活用し、肥満度を算出（肥満度＝〔自分の体重(kg)－身長別標準体重(kg)〕／身長別標準体重(kg)×100）し、肥満度が－20％～－30％未満をやせ傾向、－30％以上であれば高度やせと判定する。発育には個人差があることから、成長曲線（264ページ）を作成して発育に伴う変化をとらえ、対象者の抽出や相談指導を進める。特に急激な体重減少は、発育に支障を来すだけではなく、生命の危機を示していることもあるので、緊急にその原因を究明し、対応する必要がある。

やせ傾向となる原因は、問題のないやせ傾向もあるが、ダイエットや糖質制限のような偏った食事、家庭の状況などによっても引き起こされていることもある。エネルギー不足による影響と改善方法は、後述の「⑸スポーツをする児童生徒」への相談指導の記載を参考にする。

イ　やせに対する個別的な相談指導の要点・留意点

やせ傾向の児童生徒への相談指導は、やせの状況になった原因によって、指導の方針は大きく変わる。栄養や食に関する指導だけでは、根本的な問題解決を導けない場合には、さまざまな関係機関と連携をして解決しなくてはならない。

思春期は、心身ともに変化をしていくときであることから、適切な指導ができるように知識を高めるとともに、コミュニケーション能力も高めて進めていく必要がある。

⑷　食物アレルギーを有する児童生徒

様々な学校行事の中で、修学旅行や校外学習・調理実習など、宿泊を伴ったり食材を扱ったりする場合は、対象児童生徒に影響がないかどうかを事前に検討する。

もし、影響があると考えられる場合は、学級担任、養護教諭及び栄養教諭等が保護者と話し合い、安全を確認し、了解のうえで実施する。

ア　アレルギーとは

食物アレルギーは、特定の食物を摂取することによって、皮膚、呼吸器、消化器あるいは全身に生じるアレルギー反応のことをいう。

イ　食物・食材を扱う活動

アレルギー物質	配慮すべき教材教具・学習活動例
小　麦	小麦粘土、うどん・パン作り体験
牛　乳	牛乳パックのリサイクル活動
落花生(ピーナッツ)	豆まき、落花生の栽培
そ　ば	そば打ち体験
大　豆	みそ作り、豆まき

ウ　活動内容と留意事項

活　動　内　容	留　意　事　項
小麦粘土を使った活動 	○小麦粉が含まれた粘土を触ることにより、アレルギー症状が出る対象児童生徒がいる。小麦が含まれていない素材を利用した粘土を使用する。
牛乳パックの リサイクル活動 	○使用後の牛乳パックを解体、洗浄、回収する活動において、牛乳パックに残った牛乳が周囲に飛び散り、その微量の牛乳に触れたことにより、アナフィラキシー症状を起す対象児童生徒がいる。そのような対象児童生徒がいる場合、他の児童生徒と変わらない活動体験ができるよう、活動内容を変更するなど検討が必要となる。
豆まき 	○大豆は、加熱処理していてもアレルゲン性は低くならないが、発酵（みそ・しょうゆ）によってアレルゲン性が低くなることが知られている。豆まきの時は、大豆アレルギーの対象児童生徒が誤食しないよう見守りなど配慮が必要である。 ○豆まきは、大豆のほかに落花生を使用することもある。落花生は、アナフィラキシーを起こしやすい食物であるため、ピーナッツアレルギーの対象児童生徒がいる場合は、使用を避ける。
落花生の栽培 	○ピーナッツアレルギーは、食べることだけで症状が起こるものではなく、接触や吸入によっても症状が強く出ることがある。ピーナッツアレルギーの対象児童生徒がいる場合、植物に触ることもできないため、保護者と相談の上、代替の植物栽培を選択するなど配慮が必要である。
そば打ち体験 	○そばは、アナフィラキシーを起こしやすい食物である。症状を起こしやすい対象児童生徒の場合、そばをゆでる蒸気、そば粉を微量吸い込むだけでも症状が出ることがある。そばアレルギーの対象児童生徒がいる場合、他の児童生徒と変わらない活動体験ができるよう、活動内容を変更するなど検討が必要となる。
調理をともなう教科等 	○学級担任および教科担任は、調理実習の材料を保護者へ伝え、アレルギー物質となる食物が含まれていないかを確認する。 ○保護者と学級担任が連絡を取り合い確認する。 ○児童生徒同士で調理内容を決める際、必ず食材内容を確認する。
遠足・校外学習 	○友だち同士での弁当や菓子類等のやり取りに注意する。 ○本人には保護者が説明する。事前指導として教職員が周りの友だちに気を付けることを話す。
宿泊をともなう学習 	○野外炊飯で使用する食材を検討する。 （例　小麦アレルギー・ピーナッツアレルギー⇒アレルゲンフリーのカレールウ持参） ○児童生徒が調理内容を決める際、必ず食材内容を確認する。 ○宿泊施設での献立と成分表を取り寄せ、保護者と確認する。

〈参考　「学校給食と食物アレルギー」　公益財団法人福島県学校給食会　平成27年３月　P17、18〉

(5) スポーツをする児童生徒

ア　スポーツをする児童生徒の食生活

スポーツをする児童生徒への個別指導は、スポーツをすることによって発育・発達に支障を来す状況になった、あるいは、来す可能性がある児童生徒に対して実施する。

競技力向上や熱中症の予防については、児童生徒全員に対して、集団指導を行いサポートすることができる。

個別指導は、身体活動量の増加によってエネルギー不足から発達の遅延、貧血、疲労骨折、無月経や初経遅延などが引き起こされたり、熱中症を引き起こしてしまったりしたときに実施する。

【スポーツをする児童生徒への集団指導】

	項　目	指　導　内　容	指　導　資　料
a	スポーツと栄養	・必要エネルギー量 ・基本の食事 ・補食 ・特に必要な栄養	自分手帳　食生活　20～21 保健体育の教科書
b	健康障がい	・やせ ・貧血 ・けが	保健体育の教科書
c	熱中症予防	・熱中症・脱水の症状 ・体調チェック ・予防のための水分補給 ・予防のための食事	「スポーツ活動中の熱中症ガイドブック」 公益財団法人日本体育協会 保健体育の教科書

【スポーツをする児童生徒への個別的相談指導－エネルギー不足による健康問題の改善方法】

	要　因	改　善　方　法
a	食事量の限界	身体活動量を減少させることによってエネルギー消費量を減らし、発育発達に使うエネルギー量を確保する。 効率的にエネルギー摂取できるよう食べ方の工夫や補食について栄養指導を行う。
b	食欲の減退	運動量の過剰や運動時間が夜間になり、夕食や就寝時刻が遅くなるなど、生活リズムの乱れによって引き起こされる。 a の改善同様に身体活動量を減少させ、練習時間の調整を行い生活リズムを整えたうえで食事や補食を充実させる。
c	意図的なエネルギー摂取量の低減	食事量を意図的に減少させる、あるいは、極端に脂質や糖質の摂取を減らした食事をすることにより引き起こされる。 必要とされるエネルギーを急に摂取させると、急激な体重（体脂肪）の増加を導く可能性が高くなることから、徐々にエネルギー摂取量を増加させてエネルギー不足を改善する。

イ　スポーツをする児童生徒に対する個別的な相談指導の要点・留意点

スポーツをする児童生徒に対して指導を行う場合には、スポーツ栄養学の知識と実践力が必要となる。

運動量などは、指導者から情報を得るのみでなく、必要に応じて、児童生徒が練習している場所に出向き、栄養教諭等自身で把握することもある。また、保護者からの情報や練習後の食事などを見ることで、練習の量や強度によって、どのように食欲が変化するかを知ることができる。

児童生徒の食を直接管理する保護者に対しては、定期的に情報提供を行い、健全な心身の発育・発達を進め、家庭での変化に対して保護者から連絡が入るネットワークシステムを構築すると、より的確な指導をすることができる。

加えて、スポーツをする児童生徒に対する指導は発育・発達が優先されるべきで、競技力向上ではないことを認識した上で指導に当たることが重要となる。

また、単に説明や資料などの配付から指導を行うのではなく目的、指導期間を明確にし、目的を達成するための具体的な目標を掲げ現状把握後、現状に基づく指導計画を立て計画を実施し、定期的に評価する。

【具体的な実践指導例】

競技種目		陸上（長距離）
対　象		地域のクラブチーム所属　中学生全員
目　的		実力が発揮できるとともに健全な発育発達のための食生活をする。
期　間		６ヶ月間
目　標		基礎知識を身に付け、食生活を見直す。
アセスメント		身体状況（体重等）、監督・保護者からの情報
食事計画	栄養補給	１週間の練習量・身体状況、生活習慣アンケートから食事摂取基準量を設定し、その後の身体状況の経過を確認しながら補給量について確認する。
	栄養教育	食生活の基礎についての講習会を実施し、必要に応じて選手個人にも実施する。
行動計画	個　人	必要に応じて、健全な発育・発達を考えた食生活の目標を達成するための行動計画を立てる。
	面　談	体重測定時に行う。
スタッフとの連携		・スタッフと連携方法について確認し、発育・発達と競技力向上についての情報を提供してもらう。 ・選手の気になる部分や食生活で気になっている点などの情報を共有し協力体制をつくる。
評　価		監督・保護者からの情報と身体状況等の成績などから総合的に評価する。

⑹　食行動に問題を抱える児童生徒

ア　食行動の問題

体重に対する過度なこだわりによる不食や過食、極端な偏食、食べ物や食べ方に対するこだわりなど、日常の食事や健康に支障を来す食行動は、摂食障がいや、発達障がいまたはその疑いが原因として考えられる。

一般的に感覚や認識の問題は理解されにくく、不適切な指導によりさらに強い不安やこだわりを生じてしまう場合もあるため注意が必要である。

イ　食行動の問題に対する個別的な相談指導の要点・留意点

食行動の問題		個別的な相談指導の要点・留意点
摂食障がい	神経性やせ症 神経性過食症	・成長曲線の急激な下降、明らかな低体重、極端な食事量の制限、筋力の低下、便秘、イライラ、不安などの変化がみられる場合、摂食障がいを疑い相談指導の対象として抽出する。 ・指導方針に沿い、食事に関することは栄養教諭、体に関することは養護教諭、対人関係に関することは学級担任、感情に関することはスクールカウンセラーなど、教職員は適切に役割分担し、児童生徒との信頼関係を築きながら指導をすすめる。 ・心身の発達や生命の維持に重篤な影響を及ぼす場合もあるため、相談指導による回復が困難だと判断した場合は、家庭と連携の上、早めに専門医への受診をすすめる。 ・受診後も主治医や専門医と密接に連携し、学校として行うべき相談的指導を継続する。
	集中力の低下や強い不安など心理的症状を伴い、身体的要因と精神的要因が密接に関連して形成される。	
発達障がい又はその疑い	自閉症 アスペルガー症候群 その他広汎性発達障がい 学習障がい 注意欠陥多動性障がいなど	・該当児童生徒の特性に沿った生活全体を通じての支援が基本となる。まずは特性を受け入れ、大きな課題については少しずつ改善に向けて取り組む。 ・感触や嗅覚などの感覚の過敏さなど食事以外の要因により食行動の問題が発生している場合もあるため、全教職員が発達障がいについて正しい知識を持ち、家庭、主治医、発達支援センターなどの関係機関と連携して個別支援会議等において対応を検討することが必要である。 ・学校給食での対応としては、本人の思いや希望を聞く、食器具を変える、絵カードを用いて食事のマナーを伝える、食事の場所を検討するなど、該当児童生徒が安心して楽しく、集中して給食時間を過ごすことができるよう環境の整備を行う。
	身体感覚の過敏や食べ物に対する特異な認識の仕方による食行動の問題を生じる場合がある。	

⑺　個別的な相談指導の評価

評価は、成果と活動に分け、学校における食育の推進の評価に反映させることが必要である。

ア　成果指標（アウトカム）

(ｱ)　対象者個人の健康状態の改善の目標達成状況はどうか。

(ｲ)　課題別の健康状態の改善の目標達成状況はどうか。

(ｳ)　個別指導全体の健康状態の改善の目標達成状況はどうか。

イ　活動指標（アウトプット）

(ｱ)　想定される課題（偏食のある児童生徒、肥満・やせ傾向にある児童生徒、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など）から偏りなく対象者の抽出が行われているか。

(ｲ)　対象者の抽出条件や抽出後の人数は適切か。

(ｳ)　個人目標の設定が適切か。（個人ごと、課題別、全体）

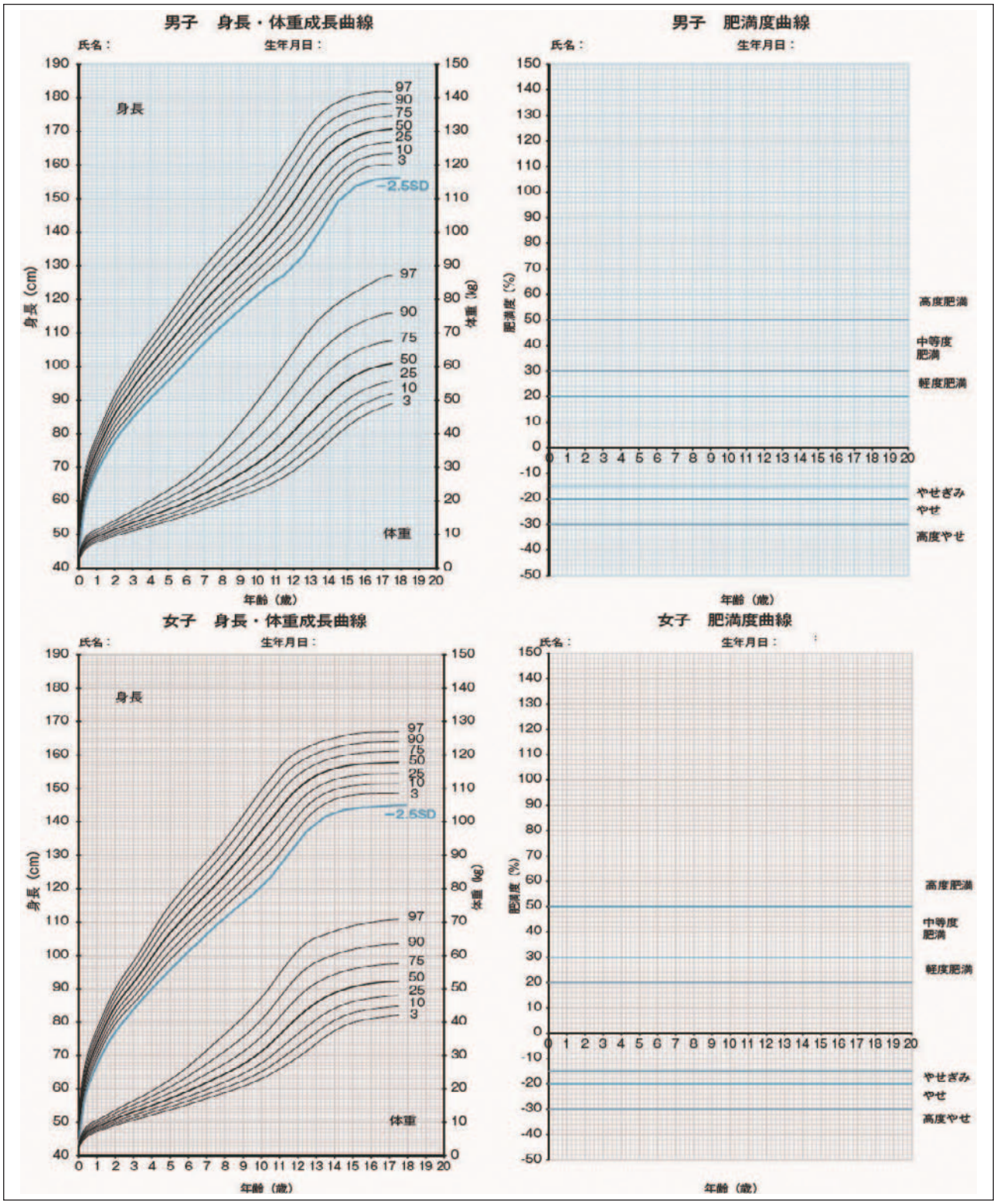
(ｴ)　相談指導の計画が適切に立てられているか（栄養補給計画、行動計画、栄養教育計画、連携の計画など）。（個人ごと、課題別、全体）

㈠　計画に基づいた実施状況はどうか。（個人ごと、課題別、全体）

㈡　進め方のプロセスはどうか。（個人ごと、課題別、全体）

㈢　次年度の相談指導に向けた方策（個人ごと、課題別、全体）

成長曲線基準図と肥満度曲線基準図



〈出典　「食に関する指導の手引－第二次改訂版－」　文部科学省　平成31年３月　P245～250〉