

個別的相談指導の充実による食育の推進 ～学級活動から個別指導へ～

猪苗代町立吾妻小学校栄養教諭 鈴木由利

1 実態

(1) 児童生徒の実態

平成 21 年度の学校保健統計調査速報によると、福島県内の児童生徒の肥満傾向児の割合は男女ともすべての年齢で全国平均を超えている。一方、本校の肥満傾向の児童は、平成 21 年 4 月の健康診断結果で 18 人(13.8%)おり、2 学年は男女とも 0%に対して 5 学年は男子 22.22%、女子 28.57%であり、4 学年は女子が 0%に対して男子は 16.66%と、学年差や男女差が大きい。

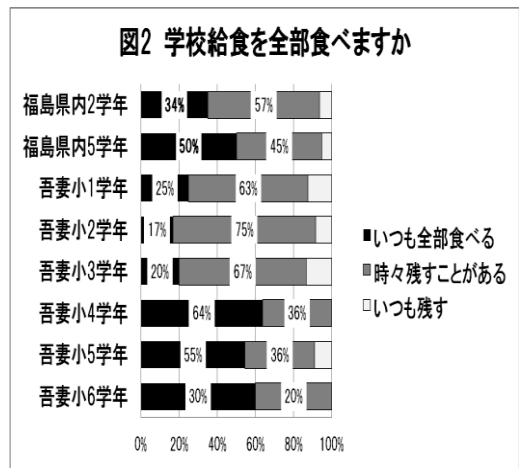
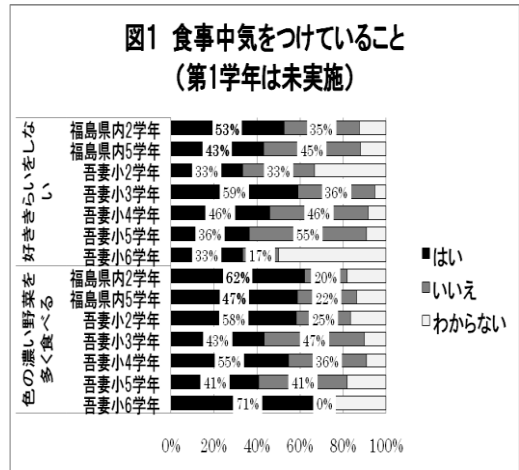
< 肥満傾向児の出現率 >

年齢 (学年)	吾妻小		福島県		全国	
	男	女	男	女	男	女
6 歳 (小 1)	0	10.00	7.43	6.65	4.55	4.17
7 歳 (小 2)	0	0	10.51	7.81	5.60	5.40
8 歳 (小 3)	6.77	11.76	8.98	10.40	7.53	7.05
9 歳 (小 4)	16.66	0	17.40	13.52	9.57	7.58
10 歳 (小 5)	22.22	28.57	12.99	10.70	10.76	8.26
11 歳 (小 6)	22.27	18.18	16.55	13.10	10.61	8.74

(平成 21 年度福島県学校保健統計調査速報との比較)

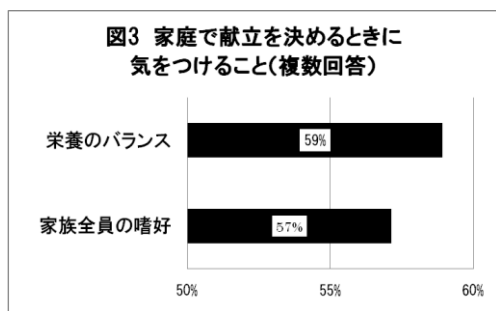
一方、給食の残食率は平成 21 年 4 月の全校平均で 3%であるが、平成 21 年 6 月に吾妻小学校全校児童とその保護者を対象に実施した児童の食生活等実態調査結果では、図 1,2 のように、食事中「好ききらいをしない」「色の濃い野菜を食べる」などについて意識したり、学校給食をいつも全部食べたりしている

児童は福島県内の 2,5 学年児童平均と比較して少ない上、学年差も大きいことがわかった。

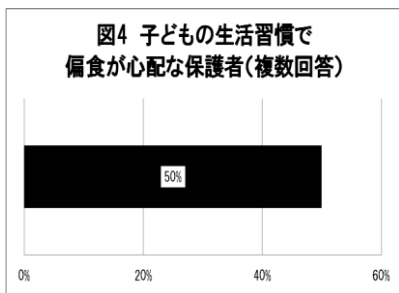


(2) 家庭の実態

平成 21 年 6 月に実施した児童の食生活等実態調査結果では、家庭で献立を決めるときの配慮事項として、「栄養のバランス」「家族全員の嗜好」を 50%以上の家庭が重視しており、児童の生活習慣については、50%の家庭が「偏食」について心配している。



一方、肥満や偏食を是正するために、児童が自らの食をコントロールすること



の意義を理解できる時期は、発達段階から考えて小学校高学年頃からであり、それまでは家族全員が食生活の環境を整える等の体制が不可欠である。

これらのことから、体調や健康への意識に差がある児童に対し、きめ細かな個別的相談指導を行うことで食行動の変容につなげたいと考えた。また、健康課題を持つ児童に対する健康障害や将来における生活習慣病の予防には、家庭の協力を得ながら個別的相談指導を継続して実施する必要があると考えた。

2 重点目標

個別的相談指導を実施するにあたり、以下の目標を定めた。

<目標>

健康に興味関心を持つ児童の育成により、肥満傾向児や偏食傾向児の減少を図る。

また、始めから特定の児童に対して実施するより、学級活動の全体指導から個別指導に移行することで、児童が抵抗感なく個別的相談指導を受けやすくなるであろうと考えた。

そこで、上記の目標を具現化するために、次の視点により実践することにした。

- 【視点1】学級活動における自己決定への支援や給食の時間における個への働きかけを充実する。
- 【視点2】食に関する個別的相談指導『スワンチャレンジ』を実施する。

3 実践内容

(1) 【視点1】学級活動と個への対応

学級活動において、学級全体の食生活改善に向けての意識を高め、自らを振り返り、自己決定の場面を確保し、個に応じた課題解決策を決められるようにした。

本校は、特に偏食傾向児が多いことから、好ききらいなく食べることの大切さに重点を置き各学年において学級活動を行った。

<各学年の学級活動計画> **資料1**

学年	題 材 名
1年	・たのしいきゅうしょくのしかたをおぼえよう ・あさごはんをしっかりたべよう
2年	・すききらいをなくそう ・きゅうしょくありがとう
3年	・なんでも食べよう ・からだによい食べ方をしよう
4年	・野菜を食べて健康にすごそう ・食事のマナー
5年	・食中毒に気をつけよう ・健康によい食事のとりかた（おやつのとり方を考えよう）
6年	・バランスのよい食事をとろう ・給食に感謝しよう

① 肥満傾向の高い学年への対応

肥満傾向が高い5学年の実態を見ると他学年より給食の残食が多い傾向があると同時に間食のとり方に課題が見られた。

そこで、冬季休業前の学級活動で取り上げ、望ましいおやつのとり方を題材とした指導を行った。

<題材名>

「おやつのとりを考えよう」

<目標>

自分にあったおやつの量を知ったり、自分の生活を見直したりする活動を通し、量と時間を考えたおやつのとり方を実践しようとする態度を育てる。

<展開>

気づく	○おやつ調べの結果から、休日はおやつを食べすぎる傾向があることに気付かせる。
深める	○おやつの本来の目的や適量を理解する。 ○食べ過ぎた場合の対処方法についての話し合い活動から、運動による対処方法に着目させる。 ○ごはん2口分(50kcal)のおやつを実際に食べ、ランニングまたはラジオ体操で50kcal分の運動を行い、運動だけで食べ過ぎた分を取り戻すことの大変さを実感させる。
まとめる	○おやつを食べ過ぎないために今日から実行することを各自が決め、『おやつカード』で1週間実践する。 ○家庭から励ましのことばを記載してもらうなど、家庭にも協力を得ることで実践の継続化を図る。

②肥満傾向児A児への授業後の対応例

<実態>

おやつに菓子パンやスナック菓子を一袋単位で食べている。

<学級活動後の変容>

おやつの食べすぎに気づき、学級全体で取り組んだ『おやつカード』による実践では、おやつを食べ過ぎないように意識した生活を実践することができた。

<指導内容>

- ・冬季休業中も継続するよう、『おやつカード』へ励ましのことばを添えた。
- ・第2学期最終日に冬季休業中の望ましいおやつのとり方について、A児を含めた全校児童へ啓発を行った。
- ・第3学期の初めに、冬季休業中のおやつの

とり方を学級全体に聞き取り、児童の努力を賞賛した。


肥満傾向児童A児の記入内容

資料2

ワークシート

5年 番 名前 _____

めあて
「おやつのとりを考えよう。」




きょうから がんばる わたしのめあて
おやつの食べ方で、食べる量、食べる時こく、運動などについて、きょうからがんばることをひとつ決めて、実行しましょう。

きょうから 実行することは・・・**おやつをたべるときはポテトチップスだったら半分にしてあめだったらつぐらうにする。**

12月	自分で決めためあてを実行できましたか？ (◎○△をつけましょう)	反省(よかったところを かきましょ。)
14日(月)	◎	食べなかった
15日(火)	◎	食べなかった
16日(水)	◎	食べなかった
17日(木)	◎	カステラとココアを食べた
18日(金)	◎	食べなかった 夜ご飯のあと
19日(土)	○	ドーナツを一つ食べてしまった
20日(日)	◎	食べなかった。

おうちのかたから ひとことおねがひします。
記入することを書いて、前半は おやつを食べてもいい。後半もスナック菓子、ジュースは取りやめにして。本人は好きなおやつ、食べる量を考え、おやつ取り方について食べたいものはよく、食べたい量をメモすればいい。このおやつカードを、冬休み中も続けましょう。



冬休み中も続けましょう。

(2)【視点2】『スワンチャレンジ』の実施

①実施の方法

食に関する課題を抱えている児童に対して個別の相談指導を行うことにより、各自の課題解決を支援することとした。校歌に白鳥が謳われていることから、児童が親しみやすいよう『スワンチャレンジ』と名づけ、白鳥のように力強く未来にはばたく、健康でたくましい児童の育成を目指すことにした。

<対象>

- ・肥満指導に限定せず、肥満、偏食、食物アレルギー、う歯等の食に関する課題を持つ児童の希望者とし、肥満傾向の児童も相談しやすい条件を整備する。
- ・肥満度20%以上の児童へは学級担任が積極的な参加を促す。

<方法>

資料 3

- 全校児童の家庭へ『食に関する個別相談(スワンチャレンジ)の開催について』を配布し、参加希望を募る。
- 参加希望者に個別相談記録『スワンチャレンジカード』を作成し、個人ごとに「毎朝おかずも食べる」「体重をこれ以上増やさないようにする」などの目標を話し合う。
- 毎月1回児童と栄養教諭ができたことと継続することを確認し『スワンチャレンジカード』に記入し家庭へ持ち帰らせる。
- 保護者に家庭の様子を記入してもらい、その都度学校へ提出する。
- 目標が達成されたら終了とする。

<個別相談の場所と相談時刻>

- 相談室で、栄養教諭が個別に指導を行う。
- 初回の相談時間は10分程度、2回目以降は5分程度とし、お昼休みまたは放課後など、対象児童の都合のよい時間を個別に決める。

②相談希望者B児への指導の実際

今回の『スワンチャレンジ』には、4名の相談希望があり、その中から食物アレルギー・う歯・スポーツ栄養に関する相談希望者の第3学年児童B児の事例を紹介する。

<食物アレルギー>

卵アレルギーがあるため、給食では入学当初から卵の除去食を実施している。現在では少しずつ食べられるようになっていくことを保護者と確認していたため、「学校給食での食物アレルギー対応内容連絡票」をもとに、さらに、保護者と相談しながら、食べられる卵料理を増やしていくという方針を伝え、食物アレルギーに対する不安を取り除くようにした。

学校給食での食物アレルギー対応内容連絡票				
平成21年12月2日 猪苗代町立吾妻小学校長		群馬県群馬県猪苗代町立吾妻小学校校医印		
年氏名 _____		食物アレルギー該当食品名 (たまご)		
給食では(たまご)を使った料理がですが、当日の料理について次のように対応したいと思いますが、いかがでしょうか。「家庭のご意見」へ記入され、学級担任へ7日(月)までご提出ください。				
12月の献立について(No. 1)				
日	曜日	料理名	対応内容	家庭のご意見 (あてはまる方に○をつけてください。なお、別な対応を希望される場合は、具体的な内容をご記入願います。)
8	火	中華風 コンスープ (卵1x15g 使用)	卵を除いたスープを用意します。	(○)対応内容を承諾します。 ()別な対応を希望します。 具体的な希望対応内容 ()
10	木	鶏肉の ピタパン揚げ (卵1x6g 使用)	小麦粉とピタパンの衣に卵を混ぜますが、食べられますか? 卵なしの衣も用意することも可能です。	(○)対応内容を承諾します。 ()別な対応を希望します。 具体的な希望対応内容 ()
21	月	エビフライ 1x1尾	乾燥鶏卵を1尾あたり約1g使用していますが、食べられますか? 卵なしのエビフライを用意することも可能です。	(○)対応内容を承諾します。 ()別な対応を希望します。 具体的な希望対応内容 ()
〃	〃	ミニケーキ (スポンジ系) ストロベリー風味	卵を使用していないものを全校生で食べます。	(○)対応内容を承諾します。 ()別な対応を希望します。 具体的な希望対応内容 ()
今年年初は、卵を除いた様々な料理に出会う機会が多くなります。何かと気苦労が絶えないと思いますが、上手に調整しながら、楽しい毎日をお過ごし下さい。				栄養 教諭印
いつもありがとうございます。				学級 担任印
				保護者印

<スポーツに適した栄養のととり方>

スポーツについては「今シーズンから始めたクロスカントリースキーで最後までがんばり通せるようになりたい。」という願いがある。

一方、これまでの学級活動では「なんでも食べる子大作せん」「かんしゃして食べよう」の学習を通し、各自が取り組むめあてを決め、好ききらいなく食べることを学級全体で実践してきた。しかし、朝食摂取率100%週間運動期間中の朝食カードの記入内容から、朝食で副菜を食べていない傾向であることがわかっていく。好ききらいが多いわけではなく、朝寝坊などの理由でなんとなく朝食をとらない実態なので、まずは食卓にある副菜を食べることを実践することとした。

栄養教諭が本人に対して、断続的に朝食内容を聞き取り、励ましの言葉を添えて朝食摂取率100%週間運動で使用した朝食カードを記録し「スワンチャレンジカード」に添付

して家庭へも状況を知らせた。

「スワンチャレンジカード」(右面) **資料 3**

(個別カード)

スワンチャレンジわたしの目標

「のびのびクロカン」で さいごまで がんばることが
できるように、あさごはんを たべる。

目標を達成するための月ごとのめあて

月	めあて	反省	学校の様子	家庭の様子
11月	まいあさ やさいを食べる。		給食では 好き なく食べています。 朝食を毎日食べ て学校できるといいます。	
12月	まいあさ ごはんを食べる。	あまりだ べてか かった	主食にごはんを食 べたり、おかずを食 べたりして登校し ています。まだ まかどをいいます たけなもは ほいとい	家で残し たり たり
1月				

「スワンチャレンジカード」(左面)

朝食カード(2)

年 番 名 前

朝食の内容診断 (自分の朝食の内容を振り返って○をつけましょう。)

このまじ	朝食の内容	朝食の改善計画
主食	ごはんやパンなどのしゅしよくをたべている。 かしのパンなどをしゅしよくにたべるとはしない。	ないよう
主菜	たまご・さかな・にく・まめせいひんなどのしゅさい をたべている。	
副菜	ふくさいは、こぼちうばいくらいたべている。	
汁もの	やさいがたっぷりはいったしるものをのんでいる。 がっこういがい、ぎゅうにゅうをのんでいる。	

朝食の改善計画 (○がつかなかったところを中心に家族の父とよくする方策について考えてみましょう。)

わたしがみなおすところは、() です。
よくするために、じっごうできそうなまじくひょうをたてよう!

まいあさ やさい を 食べる

朝食カレンダー (一週間に決めた目標を書き、できた○をつけましょう。)

朝食メニュー	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)
<じぶんできたまじくひょう> (まいあさ やさい を 食べる)	×	○	○	○	○	○	○
主食	×	○	○	○	○	○	○
主菜	×	×	×	○	○	○	○
副菜	×	○	○	○	○	○	○
汁もの	×	×	×	×	×	×	×
牛乳	×	×	×	×	×	×	×

<う歯>

う歯の保有数は、乳歯が1本であるが、11月現在未処置である。一方、放課後児童クラブへ参加しているため、おやつを不規則に食べているわけではないが、養護教諭が児童と行ったカラーテスターによる歯の磨き方調べでは、磨き残しが多いことを自覚している。口すすぎも不十分であることがわかった。

そこで、う歯について今回は、食事指導より歯磨き指導を強化することを優先することにした。

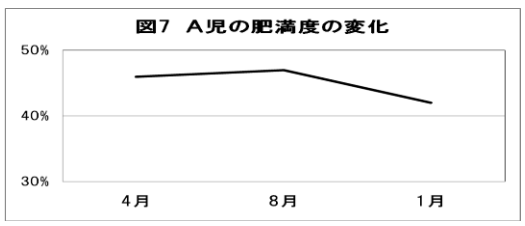
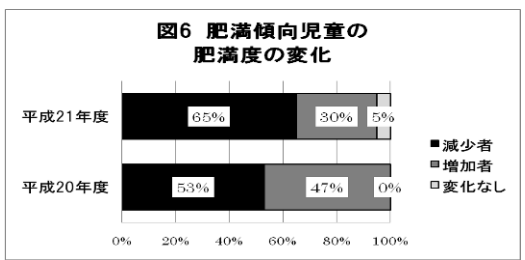
4 成果と課題

(1) 成果

① 【視点1】について

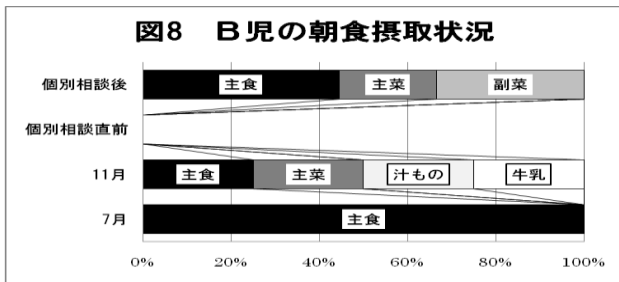
児童の肥満傾向が全体的に改善し、4月初と比較した1月の身体測定結果(図6)では、肥満傾向児童のうち65%の児童の肥満度が下がった。また、昨年度の同期間より肥満度が下がった児童が8%増加した。

肥満傾向A児は、夏季休業後の8月は肥満度が上昇してしまった(図7)が、家族の積極的な協力もあり、冬季休業中は体重を時々計ったり、清涼飲料水やスナック菓子の量を減らしたりするなどの取組みで、冬季休業後の1月は肥満度が5%減少し、指導の成果が現れた。



② 【視点2】について

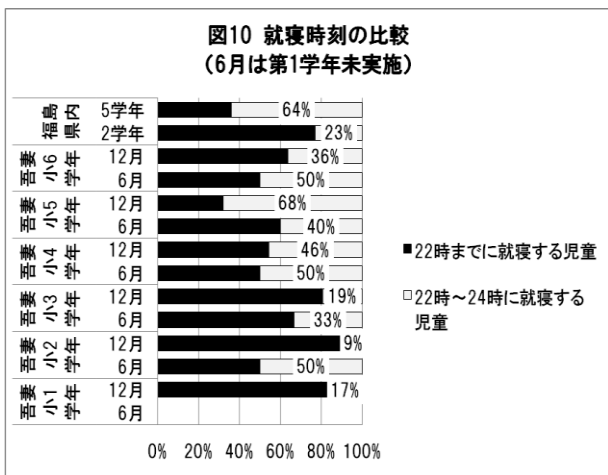
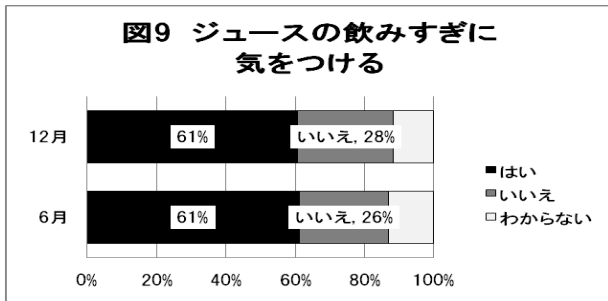
偏食傾向B児は、11月の朝食摂取率100%週間運動期間中の食事内容は非常によかったが、その後は乱れがちで朝食を欠食することもあった。しかし、個別相談後は食事に対する関心が高まり、副菜を食べるようになり、図8のように食事内容が改善されるようになった。



(2) 課題

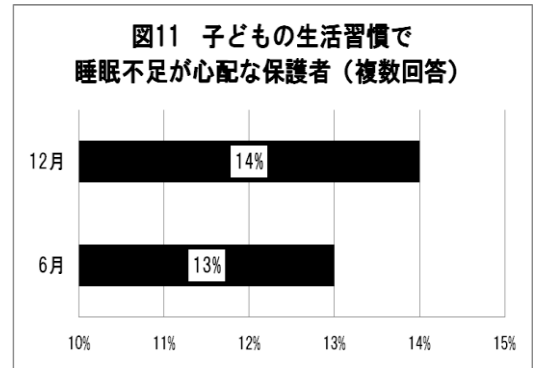
①【視点1】について

6月と12月に行った『児童の食生活等実態調査結果』を比較すると、図9のように「ジュース等の飲みすぎについて気をつけていない児童」は2%増加している。一方、図10のように、22時以降に寝ている児童を見ると、2学年は県内の平均と比較すると少ないが、5学年は12月に増加している。また、12月の調査では1学年17%、2学年17%、3学年19%、4学年46%、5学年65%、6学年29%いる。さらに、睡眠不足を心配する保護者は、図11のように6月より1%増加している。



これらのことから、清涼飲料水のとり方の見直しや就寝時刻の改善による生活リズムの

改善により肥満傾向児の減少につながるよう、学校全体の意識向上を図り、学級活動の題材の工夫や自己決定への支援の充実、家庭との一層の連携などに努める必要がある。



②【視点2】について

肥満度20%を超える児童はA児以外に数名いる。保護者は肥満に対する課題意識をもっており、児童も体型を気にしている。しかし、児童は食事内容を指導されることへの抵抗感が強く、個別相談に至っていない。

『スワンチャレンジ』へ参加した児童や保護者の感想を紹介したり、相談者を増やしたりして個別相談に対する抵抗感を減らし、肥満傾向の改善につながるようにする必要がある。

また、学級担任、体育主任、学校医との連携を強化し、食事内容の改善に努めるとともに、運動に積極的に取り組ませるなど、食事以外の視点から肥満傾向の改善を支援することにも取り組んでいきたい。

今後も、児童が生涯にわたって生き生きとした生活を送ることができるよう、教育活動全体を通して、一人一人の実態に対応した食育を推進していきたい。