

2010.5.7 版

高校生のための
「食生活自立支援に向けた食育プログラム」
(2009)

平成22年3月

社団法人 日本栄養士会

全国福祉栄養士協議会

高校生のための「食生活自立支援に向けた食育プログラム」(2009)

目 次

1、高校生のための「食生活自立支援に向けた食育プログラム」(2009)	1
2、プログラム実践に向けて (実践例)	3
3、＜身体活動・食事アセスメント＞調査票 様式 1	12
＜身体活動・食事アセスメント＞調査票の記入について	
4、適量チェックチャート 様式 2	14
5、事前食事調査用紙	15
・事前3日分写真貼付用紙Ⅰ 様式 3	
・食事バランスガイド用Ⅱ 様式 4	
・なに食べたい？シート (事前) 様式 5	
・なに食べた？シート (1・2・3回目・終了後) 様式 6-1, 2, 3, 4	
6、食生活に関するアンケート (1回目、2回目) 様式 7-1, 2	22
7、ぬりえシート	24
・ぬりえシート (1600kcal) 様式 8-1	
・ぬりえシート (1800kcal) 様式 8-2	
・ぬりえシート (2000kcal) 様式 8-3	
・ぬりえシート (2200kcal) 様式 8-4	
・ぬりえシート (2400kcal) 様式 8-5	
・ぬりえシート (2600kcal) 様式 8-6	
8、1日分の献立をたててみよう！ 料理計画実施表Ⅰ 様式 9	30
9、1日分の献立をたててみよう！ 料理計画実施表Ⅱ 様式 10-1	31
・買った材料・児童、指導員の感想コメント用紙 様式 10-2	
・料理をした完成品を貼付する用紙 様式 10-3	

10、個別実施記録	様式 11	・ ・ ・ ・ ・	34
評価及び考察	様式 12		

<使用ツール>

- *これ見てマスター「食事バランスガイド」学習ツール（第一出版）
- *「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル（第一出版）
- *「食事バランスガイド」を使ったららくらく食生活サポートマニュアル（ワークショップ21）

1、高校生のための「食生活自立支援に向けた食育プログラム」(2009)

児童養護施設においては、子どもたちの健やかな成長・発達を促す食事の提供、社会的自立（成人期）に向けた健康の保持・増進のための管理栄養士・栄養士による食育の推進が必要とされています。そこで、円滑に食生活の自立支援ができるように施設の管理栄養士・栄養士による高校生のための食育プログラムを作成し、その食育プログラムを使用したモデル事業を実施し、高校生のための「食生活の自立支援に向けた食育プログラム」(2009)を完成しました。

(1) 概要

目 的：高校生自身が1日に必要な食事量を知り、献立作成ならびに食事作りを体験することで、社会へ巣立つ際に、自立した生活が営めるよう支援する。

対 象：児童養護施設、入所高校生

指導方法：管理栄養士・栄養士による個別指導

調理場所：大舎制・調理室、小舎性・キッチン、自立支援室等

実施期間：約2ヶ月

指導内容：「食事バランスガイド」を活用した5回の食育実践

指導用教材：これ見てマスター「食事バランスガイド」学習ツール（第一出版）

「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル（第一出版）

「食事バランスガイド」を使ったらくらく食生活サポーマニュアル

(ワークショップ21)

(2) 内容

事前調査 食事調査（3日間の食事内容の記録）と「献立作成（1日分）」

ねらい 自分の食事に関心をもつ。

内 容 自分の食事内容を記録する。(写真可)

自分で食べたい献立をたててみる。(1日分3食)

※食生活アンケート（1回目）

1回目 「1日の食事をチェックしてみよう！Ⅰ」

ねらい 自分の食事内容を知る。

内 容 前日の食事内容を思い出しながら記録し(写真可)、食事バランスガイドのぬりえシートを使い自分の食べている食事内容を知る。食事バランスガイドの基礎について指導を受け、料理区分を理解する。

評 価 1日の食事内容をぬりえシートで確認する。

2回目 「1日の食事をチェックしてみよう！Ⅱ」

ねらい 自分の食事内容を知る。

内 容 前日の食事内容を思い出しながら記録し(写真可)、食事バランスガイドのぬりえシートを使い自分の食べている食事内容を知る。食事バランスガイドを活用し料理内容・量について指導を受け、SV(つ)を理解する。

評 価 1日の食事内容をぬりえシートで確認する。

3回目 「自分の食事の適量を知る」

- ねらい 実際の食事量が適切なのかを知る。
- 内 容 前日の食事内容を思い出しながら記録し(写真可)、食事バランスガイドのぬりえシートを使用し、食事内容をチェックする。食事バランスガイドを活用し健康を維持・増進するための食事について指導を受け、自分の食事の適量を知る。
- 評 価 自分の1日の食事内容が適量か否かをぬりえシートで確認する。あわせて身体活動、食事アセスメントを実施し、課題を確認する。

4回目 「1日分の献立を立ててみよう」

- ねらい これまでの指導を踏まえ、実際に1日分の献立をたて、その献立が適切なのかを知る。
- 内 容 自立した時の食生活を考え、1日分の献立をたててみる。
ぬりえシートを使用し、管理栄養士・栄養士のアドバイスを受けながらバランスのとれた献立に完成させる。
次回の調理実習に向けて、買い物計画をたてる。
- 評 価 ぬりえシートを使用し、自分がたてた献立と、アドバイスを受けた後の献立の違いを確認する。

5回目 「自分で料理して食べてみよう」

- ねらい 実際に、自分でたてた献立を実践する。
- 内 容 前回の指導時にたてた献立と買い物計画にそって、実際に買い物、調理実習、試食、後片付け等の体験をする。最後に会計報告をする。
- 評 価 一連の作業終了後、実施結果を記録する。(反省点・感想等)
※食生活アンケート(2回目)

指導終了後 「1日の食事をチェックしてみよう!Ⅲ」

- ねらい 食事量が適切なのかを確認する。
- 内 容 前日の食事内容を食事バランスガイドのぬりえシートを使用し、自分でチェックする。管理栄養士・栄養士がコメントを添える。
- 評 価 自分の1日の食事内容が適量か否かをぬりえシートで確認し、事前調査と比較する。

(3) 予測される効果

- ① 事前調査で作成した献立と、4回目で作成した献立内容の比較。
→ 自分の1日に必要な量がわかり、バランスのとれた献立内容となる。
- ② 事前調査で行った 食事調査内容と終了後の食事内容の比較。
→ 食事内容・組み合わせの改善。
- ③ 買い物から片付けまでの調理体験することで、自立に向けた期待が高まる。
- ④ アンケート結果から、食生活への効果を検証。

2、プログラム実践に向けて（実践例）

- (1) 目的：高校生自身が1日に必要な食事量を知り、献立作成ならびに食事作りを体験することで、社会へ巣立つ際に、自立した生活が営めるよう支援する。
- (2) 対象者：児童養護施設入所児童（高校生）
- (3) 指導方法：栄養士による個別指導（30～60分）
- (4) 調理場所：大舎制・調理室、小舎制・キッチン、自立訓練室等
- (5) 実施機関：約2ヶ月
- (6) 指導内容：「食事バランスガイド」を活用した5回の食育実践
- (7) 指導用教材：これ見てマスター「食事バランスガイド」学習ツール（第一出版）
「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル（第一出版）
「食事バランスガイドを」使ったらくらく食生活サポートマニュアル（ワークショップ21）

(8)「自立支援に向けた食育プログラム」内容

ープログラムの進め方ー

	高校生	管理栄養士・栄養士	ツール・様式
はじめに		施設長への依頼 指導員・保育士・調理員等への協力依頼 対象児童の選出	
事前調査	・1人で生活した時、なにを食べたいか考え、1日分を「なに食べたい？シート」に記入する。 ※食生活アンケート（1回目）記入 ・3日間の食事調査（写真可）	⇒ぬりえシートに記入 ・写真を見せてもらいながら食べた物と量を確認、献立表に聞き取り記入、ぬりえシートに記入する。（写真が無理な場合は聞き取りにて把握する） ・食育内容を説明する。	・なに食べたい？シート（事前）様式 5 ・ぬりえシート様式 8 ※食生活アンケート（1回目）様式7-1 ・事前調査Ⅰ様式3・4 ・ぬりえシート様式 8
1回目 「1日の食事をチェックしてみよう！Ⅰ」	ー自分の食事内容を知るー ・食事バランスガイドの基礎について指導を受け、料理区分を理解する。 ・前日の食事内容を思い出しながら「なに食べた？シート」に記録する。（写真可）	⇒こまの意味、料理区分を説明する ⇒写真を見ながら料理や量を確認し、ぬりえの	・食事バランスガイド学習ツール ・なに食べた？シート様式 6-1

	・ぬりえシートに、栄養士の指示により1日分を塗り絵し、自分の食事内容を知る。	指示をする。 ⇒完成したぬりえにコメントを添える	・ぬりえシート様式 8
2回目 「1日の食事をチェックしてみようⅡ」	—自分の食事内容を知る— ・食事バランスガイドを活用し、料理に使用している食材・量について指導を受け、SV(つ)を理解する。 ・前日の食事内容を思い出しながら「なに食べた?シート」に記録する。(写真可) ・ぬりえシートに、料理の区分や量を確認しながら、栄養士の援助を受けて1日分を塗り絵し、自分の食事内容を知る。	⇒料理区分とSV(つ)について説明する ⇒写真を見ながら料理や量、ぬりえのSVについて援助しながらぬりえを完成する ⇒完成したぬりえにコメントを添える	・食事バランスガイド学習ツール ・なに食べた?シート様式 6-2 ・ぬりえシート様式 8
3回目 「自分の食事の適量を知る」	—実際の食事量が適切なのかを知る— ・適量チェックチャートを活用し健康を維持・増進するための食事量について指導を受け、自分の食事の適量を知る。 ・前日の食事内容を思い出しながら「なに食べた?シート」に記録する。(写真可)、 ・ぬりえシートを使用し、自分でぬりえシートを完成させ、食事内容をチェックする。	⇒生活活動状況の聞き取り。やせ・肥満のチェック。アセスメント結果から、適量ぬりえシートを選択 ⇒写真を見ながら、ぬりえの完成を見守る。 ⇒完成したぬりえにコメントを添える	・食事バランスガイド学習ツール、らくらく食生活サポートマニュアル ・身体活動・食事アセスメント調査票様式 1 ・適量チェックチャート様式 2 ・なに食べた?シート様式 6-3 ・ぬりえシート様式 8
4回目 「1日分の献立をたててみよう」	—実際にたてた献立が適切なのかを知る— ・自立した時の食生活を考え、1日分の献立をたててみる。 ・ぬりえシートを使用し、管理栄養士・栄養士のアドバイスを受けながらバランスのとれた献立に完成させる。 ・次回の調理実習に向け、買い物・料理計画をたてる。	⇒献立内容をぬりえで確認しながら共に考え、アドバイスしながら料理計画実施表Ⅱを完成させる ⇒料理計画づくりに助言する(買い物、予算、調理法、調理器具、手順、予算等)	・らくらく食生活サポートマニュアル、食事バランスガイド学習ツール ・料理計画実施表様式 9 ・ぬりえシート様式 8 ・料理計画実施表Ⅱ様式 10-1
5回目 「自分で料理して食べてみよう」	—実際に、自分で料理して食べる— ・自分で作成した料理計画にそって、実際に買い物、調理、試食、後片付け等を体験する。 ・会計報告及び感想等を記入	・調理作業を見守り、援助する ・指導結果記録をまとめ	・らくらく食生活サポートマニュアル、食事バランスガイド学習ツール ・会計報告及び感想

	※食生活アンケート（２回目）記入	る。様式 10-2, 3 様式 11・12	様式 10-2 ・評価及び考察 様式 12 ※食生活アンケート（２回目）様式 7-2
指導終了後 「１日の食事をチェックしてみよう！Ⅲ」	—実際の食事量が適切なのかを知る— ・前日の食事内容を思い出しながら「なに食べた？シート」に記録する。（写真可）、 ・ぬりえシートを使用し、自分で食事内容をチェックする。	・完成したぬりえシートを確認する	・食事バランスガイド学習ツール、らくらく食生活サポートマニュアル ・なに食べた？シート 様式 6-4 ・ぬりえシート様式 8

◎食事内容が把握しやすいため、事前調査と１～３回目・終了後の食事調査に写真（デジカメ、携帯）の使用を取り入れましたが、無理な場合は食べた内容を聞き取り記録する方法で行います。

<必要様式類>

- ① 身体活動・食事アセスメント調査票 様式 1
- ② 適量チェックチャートシート 様式 2
- ③ 事前食事調査（３日間） 様式 3・4
- ④ なに食べたい？シート（事前調査） 様式 5
- ⑤ なに食べた？シート（１回目、２回目、３回目、終了後） 様式 6
- ⑥ 食生活アンケート（１回目、２回目） 様式 7
- ⑦ ぬりえシート 様式 8
- ⑧ １日分の献立をたててみよう！ 料理計画実施表 様式 9・10
- ⑨ 個別実施記録、評価及び考察 様式 11・12
- ⑩ 実施報告書 様式 13

食育プログラム実践事例（事前調査）

<指導の流れ> 所要時間 10分程度

・自立して１人で生活した時、どんな食事をしたいかな。 - 食べたい献立１日分を「なに食べたい？シート（事前）」に記入にてもらおう ※食生活アンケート（１回目）記入 ・これから３日間、何を食べたか知りたいので、食べた物全て写真を撮って来てくれる？お菓子や、飲み物も・・・ ・写真を見せてもらいながら食べた物と量を確認する。（写真が無理な場合は聞き取りにて把握する） ・これからの食育の日程を確認する	なに食べたい？シート 食生活アンケート（１回目） 事前調査Ⅰ ぬりえシート
--	--

食育プログラム実践事例 (1 回目)

<指導の流れ> 所要時間 30 分程度

①料理は5つ【主食・副菜・主菜・牛乳、乳製品・果物】に分けることができることを知らせる。

②5つの区分それぞれの働きについて話す。

③5つの区分の料理それぞれ、どの位食べるとよいのか【コマの形】で示す。

④昨日食べた物を、管理栄養士・栄養士の指示によりぬりえシートに色を塗り、食事のバランスを把握する。

◆食事バランスガイド学習ツール A 面を示す

このコマの絵を見たことがありますか？

これは「食事バランスガイド」といって、みんなが1日にどんな料理を、どの位食べたら、健康で過ごせるかを絵にしたものです。

みんなが毎日食べている料理は、大きく5つに分けることができます。

主食 : ごはん・パン・麺のなかま

副菜 : 野菜のおかずのなかま

主菜 : 肉や魚、卵、豆のおかずのなかま

牛乳、乳製品

果物

(働きについて説明)

【主食】(人の活動のエネルギー源となるもの)

ごはん・パン・麺のなかま、パスタもこのなかまです。

みんなが元気に生活していくために大切なエネルギー源です。

【副菜】(ビタミンやミネラル、食物繊維など)

野菜のおかずのなかま、野菜やきのこ、いも、海藻などを使ったサラダやおひたしなど、野菜のおかずです。体が調子よくはたらくために必要なもの。みんなをバイキンや病気から守ってくれる食べ物です。良いうんちをだして、お腹のなかをきれいにしてくれます。

【主菜】(体をつくるたんぱく質の供給源となるもの)

肉や魚、卵、豆のおかずのなかまです。ハンバーグ、焼き魚、卵焼きなどがあります。みんなの体の血や筋肉をつくって、丈夫なからだにしてくれます。

【牛乳・乳製品】(骨などをつくるカルシウムの供給源)

牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品があります。骨や歯を丈夫にしてくれる食べ物です。

【果物】(ビタミンCやカリウムなどの供給源)

野菜みたいに、みんなの体の調子をよくしてくれる食べ物です。りんご、みかんなどの果実や、すいか、いちごなどがあります。

コマの形はどんな形をしていますか？

上の方が大きくて、下のほうが小さくなっていますね。これは、“どんな食べ物”

食事バランスガイド学習ツール(第一出版)使用

A面: 主な料理を貼っておく

主食・副菜・主菜・牛乳・果物等の料理シールを提示しながら話す。

を“どの位食べたら良いのか”ということを書いた絵です。 上のほうの主食をたくさん食べる。次に副菜、お野菜のおかず、次は主菜、肉、魚、卵、豆腐・・・のおかず、そして、牛乳・乳製品と果物 というように食べると、きれいなコマの形になります。 さらに、大切なことがあります。水やお茶は食事のなかで欠かせない存在なのでコマの大切な中心が水になっています。 その、水の周りを走っている人がいますね。それは食べることと同様に継続的に運動することも大切なことを表しています。 コマの横にコマの紐として 菓子・嗜好飲料と書いてありますね。お菓子やジュースは、食事とは異なりますが、楽しく、適度に食べることが大切です。決して食べ過ぎないでね。 そうすると、上手にコマが回りますね。 それでは、自分の食事をコマの絵で考えてみましょう。 昨日、1日食べたものの写真を見せてください。この、ぬりえシートにぬりえをしながら、バランスをみていきましょう。 では、朝食から順番に塗りましょう。 朝食は何色にしますか。ぬりえの朝の横の□に色をぬりましょう。 ご飯1杯と、目玉焼き1コ、牛乳でしたね。 ご飯は・・・そう主食ですね、お茶碗1コ塗ってください。 目玉焼きは・・・そう主菜ですね、主菜を1コ塗ってください。 牛乳はコップ1杯ですね、牛乳を1コ塗ってください。 これで朝食は終了です。次にお昼のお弁当を塗りましょう。 色を変えて、ぬりえの昼の横の□に色をぬりましょう。 残さずに全部食べましたか。では、主食○コ、副菜○コ、主菜○コ塗りましょう。 ヨーグルトも食べたのですね。では牛乳を1コ塗りましょう。 同じく、夕食・おやつを塗り1日分を完成させる。 バランスがどうだったのか一緒に確認する。 (管理栄養士・栄養士が再度確認して、コメントを記録)	写真、色鉛筆(又はシール)を準備 コマのぬりえシートを渡す 写真が無い場合は栄養士が聞き取りながら「なに食べた?シート」に記入する ぬりえを拒む場合は、カラーの○シールを貼る方法でもよい
--	---

食育プログラム実践事例(2回目)

<指導の流れ> 所要時間30分程度

- ①こまを見ながら、料理が5つ【主食・副菜・主菜・牛乳、乳製品・果物】に分けることを確認する。
- ②毎日食べている料理がどの区分になるのかを考える。(どんな食材により作られているか)
- ③その料理の1つ(SV)の単位を知る。
- ④昨日食べた物を、管理栄養士・栄養士の指示によりぬりえシートに色を塗り、食事のバランスを把握する。

主食2つ(SV)＋副菜2つ(SV)＋主菜2つ(SV)が基本です。ご飯を大盛りをしたり、お代わりをしたり、残したりすると、変わります。 どのような食材がどの位入っているかで判断しますが、なかなか難しいですね。少しずつ覚えていきましょう。このパネルをここに貼っておくので毎日のメニューを考えていくといいですね。分からなかったら聞いてください。一緒に考えましょう。また「らくらく食生活サポートマニュアル」を参考にしてみてください。 使い方の説明 それでは、自分の食事をコマの絵で考えてみましょう。 昨日、1日食べたものの写真を見せてください。この、ぬりえシートにぬりえをしながら、バランスをみていきましょう。なるべく自分で塗っていきましょう。 分からなかったら聞いてください。 朝食から順番に塗りましょう。昼食・夕食・おやつを塗り1日分を完成させる。バランスがどうだったのか一緒に確認する。 きれいなコマの形になったらバランスが良い食事になります。 何が多すぎたかな。何が不足していたかな。 これからは、少し注意して食べましょう。 (管理栄養士・栄養士が再度確認して、コメントを記録)	らくらく食生活サポートマニュアル 写真、色鉛筆(又はシール)を準備 コマのぬりえシートを渡す 主食・副菜・主菜・牛乳・果物の料理シールを提示しながら話す。 料理区分、つ(SV)を確認しながら、間違えていたら一緒に考えて修正する。
--	---

食育プログラム実践事例(3回目)

<指導の流れ> 所要時間30分程度

- ①適量チェックチャートを活用し健康を維持・増進するための食事量について知る
- ②自分の食事の適量を知り、バランスガイドシートを選択する
- ③昨日食べたものを、自分でぬりえシートに色を塗ってみる
- ④管理栄養士・栄養士からの助言を受け、ぬりえシートを見直し、食事のバランスを把握する。

年齢、性別、身体活動状況から 1日のエネルギー量の目安を伝える らくらく食生活サポートマニュアル(P7)を使用し、BNIの数値と、肥満・やせについて説明する。 ◆食事バランスガイド学習ツールB面を示す。 適量チェックチャートを使用し、アセスメントに基きぬりえシートを選択し、それぞれに必要なSV(つ)をツールに貼り付け確認する。 自分の健康を維持・増進するために、コマがきちんと回るように、バランスの良い食事を選択していきましょう。 それでは、自分のコマの絵に 色を塗っていきましょう。 昨日、1日食べたものの写真を見せてください。この、ぬりえシートにぬりえをしながら、バランスをみていきましょう。今日は一人で塗っていきましょう。	身体活動・食事アセスメントシートは事前に記入しておき、不足している部分については本児に確認する。 らくらく食生活サポートマニュアル 適量チェックチャート コマのぬりえシート B面：説明に使用する料理区分を用意しておく。 写真、色鉛筆(又はシール)を準備
--	--

できましたか。どこが難しかったかな。では、一緒にもう一度みてみましょう。朝食から順番に確認する。最後に完成したぬりえシートで内容をチェックする。 (管理栄養士・栄養士が、コメントを記録) 4回目は、1日分の献立をたてるので考えておいてね。 その献立を皆さんが実際に作って、食べるのよ。楽しみですね	料理区分、つ(SV)を確認しながら、一緒に考えて修正する。
--	--------------------------------------

食育プログラム実践事例(4回目)

<指導の流れ> 所要時間 60分程度

- ①自分で食べたい1日分の献立を作ってみる。
- ②バランスはどうなのかを考える
- ③実際に料理するのに必要な材料、器具を考える
- ④管理栄養士・栄養士からのメッセージを伝える。

1日分の献立をたててみよう！ 料理計画実施表Ⅰに書いてもらった1日分の献立を、食事バランスガイド学習ツールB面に示す。バランスがとれているかを考える。 ⇒アドバイスをしながら バランスのとれた献立に修正する 料理計画実施表Ⅰを完成させる さて、この献立を調理するとしたら・・・ 食材は何が必要？ 調味料は何が必要？ 量は？ 材料は無駄にならないの？ 調理器具は何が必要？ 時間はどの位かかるのかな？ 施設にある材料は？ 買い物しなくてはならない材料は？ どのお店で？ 買い物の予算は？ 予算内に収まらなかったら、どうするの？ 調理に関する衛生面や安全面の留意事項を伝える。 5回目は、実際に1日分の献立を作ってもらうことを伝え、〇月〇日まで料理実施計画表Ⅱに記入して欲しいことを伝える。	食事バランスガイド学習ツール(第一出版)使用 B面：1日分の作成した献立を貼っておく 料理計画実施表Ⅰ らくらく食生活サポートマニュアル 料理計画実施表Ⅱ
---	---

食育プログラム実践事例(5回目)

<指導の流れ> 所要時間 分程度

- ①自分で作成した1日分の献立を、実際に作って食べてみる。
- ②会計報告、感想を記録する
- ③指導員、管理栄養士・栄養士からのメッセージを伝える。

「料理実施計画表Ⅱ」に基づき 買い物をする(買い忘れのないように、金銭管理、 調理をする(衛生、安全に注意、手順を考えて、材料を無駄にしない、 盛付けをする(食器を選ぶ、テーブルに並べる、美味しそうに盛付ける 味わって食べる(楽しく食べる	食事バランスガイド学習ツール(第一出版)使用 A面：1日分の料理を貼っておく
--	---

後片付けをする（食器、器具、ゴミの処理、台所の清掃 報告書（会計報告を含む）を作る。 料理実習の感想をまとめて記録 ・管理栄養士・栄養士は安全面、衛生面に注意しながら、買い物から後片付け までを援助する ・指導員、管理栄養士・栄養士は、最後に食育の経過についてコメントを記録 ※食生活アンケート（2回目）記入	らくらく食生活サポ ートマニュアル 料理計画実施表Ⅱ
--	----------------------------------

食育プログラム実践事例・指導終了後

<指導の流れ> 所要時間 30分程度

- ①昨日食べたものを、自分でぬりえシートに色を塗ってみる
- ②管理栄養士・栄養士からの助言を受け、ぬりえシートを見直し、食事のバランスを把握する。
- ③管理栄養士・栄養士からのメッセージを伝える。

昨日、1日食べたものの写真を見せてください。この、ぬりえシートにぬりえを しながら、バランスをみていきましょう。今日は一人で塗ってみましょう。 できましたか。では、一緒にもう一度みてみましょう。 朝食から順番に確認する。最後に完成したぬりえシートで内容をチェックする。 事前調査のときの食事内容、食育1～3回の食事内容を示し、自立に向けて食事 の選び方や料理法、健康についてなどを話す。 (管理栄養士・栄養士が、コメントを記録)	食事バランスガイド学 習ツール（第一出版）使 用 B面：1日分の料理を貼 る らくらく食生活サポ ートマニュアル
--	--

<身体活動・食事 アセスメント>調査票

調査日 H 年 月 日

		-		
--	--	---	--	--

児童氏名	(男・女)		施設名	
生年月日	H 年 月 日生	(才)	担当栄養士	
入所年月	H 年 月(才) 在籍期間 年 月			
成育暦				

I 健康状態

身長	cm	測定日	H 年 月	BMI	
体重	kg	測定日	H 年 月	やせ・やややせ・標準・やや肥満・肥満	
体質					
病歴	有・無 (疾病名) (アレルギー歴)				
薬	有・無 (薬品名)				

II 生活時間

起床時間	時 分頃	
就寝時間	時 分頃	

III 食事状況

朝食	時 分頃	食べない・週3～5日食べる・毎日食べる
昼食	時 分頃	持参した弁当・給食・学食の利用
夕食	時 分頃	
間食	時 分頃 時 分頃 時 分頃	

IV 活動状況

通学時間・方法	(分) 徒歩・自転車・バス・電車・その他()
クラブ活動	有・無
塾	有・無
アルバイト	有・無

V その他配慮点(指導員からのコメント)

--

VI 課題

--

あなたのめりえシートは

IV ・ V ・ VI ・ VII ・ VIII

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
kcal	㍑ (SV)	㍑ (SV)	㍑ (SV)	㍑ (SV)	㍑ (SV)

＜身体活動・食事 アセスメント＞調査票の記入について

◆1日当たりの適正なエネルギー、栄養素量を把握し、各料理・食品のとりたい量「〇つ(SV)」を決める基礎資料とするため、児童に聞き取り調査をします。

1. 調査日、施設名、担当栄養士名を記入
2. 児童氏名、生年月日、入所年月を記入
3. 成育暦には、入所前の状況で、食生活に影響を及ぼしていると思われる状況を記入
(例:生後2か月より乳児院に入所、乳児院より当施設に入所)
4. 最近の身長・体重の測定値を記入し、BMIを算出
$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} / \text{身長(m)}^2$$
5. 体質には風邪をひきやすい、便秘ぎみ等を記入
6. 病歴を記入(日常的に薬を使用している場合は薬品名を記入)
7. 生活時間は、平日の平均的な時間を記入(特記事項は空欄に記入)
(例:水曜日は部活のため5:30起床)
8. 食事状況については、平日の平均的な食事(間食)時間と内容を記入
9. 通学については通学に要する時間と方法を記入
10. クラブ活動・塾・アルバイトについては、活動の状況を聞き取り記入
11. その他、食生活に関わる情報について、指導員から聞き取った内容等を記入

◆聞き取り調査結果と、事前に実施した3日間の食事調査結果から

- ①1日に必要なエネルギー量を確認する
- ②食事バランスガイドから各料理区分の「〇つ(SV)」を決め、ぬりえシートを決定する
- ③3日間の食事調査結果から、各料理区分の(SV)を確認し、過不足や問題点を把握する
- ④アセスメントで予測される課題を把握する
- ⑤②・③・④から課題を整理し、これからの食育計画のポイントを確認する

＜アセスメントで予測される課題＞

	課 題
健康状態	・肥満 ・低体重(やせ) ・病気がち
体格・運動習慣	・体力不足 ・運動不足
生活スタイル	・夜型の生活 ・アルバイト重視の生活
栄養素・食品の摂取状況	・野菜の摂取量不足 ・食事バランスの偏り
食習慣(食行動)の問題	・朝食の欠食が多い ・間食(夜間)が多い ・ダイエット志向が高い ・偏食 ・楽しい食事環境の体験不足 ・食事を自分で選択して食べることができない ・食材、調味料、料理法の知識不足 ・食事づくりの体験不足(料理体験の不足)

◆ 適量チェックチャートに記入し、児童に示す

<食事バランスガイド 資料>

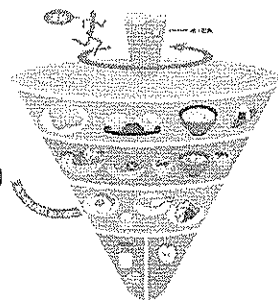
氏 名				さん
性 別	男・女	年 齢		

*** あなたの1日分の適量を確認しましょう ***

男性

女性

幼児版

適量チェック
チャート

	エネルギー (kcal)	主食 つ(SV)	副菜 つ(SV)	主菜 つ(SV)	牛乳・乳製品 つ(SV)	果物 つ(SV)	菓子・嗜好飲料
3～5 歳 (幼児版)	1200～ 1400	3～4	4～5	2～4	2	1～2	1～2× 100kcal
6～9 歳 10～11 歳 70 歳以上	1400～ 2000	4～5	5～6	3～4	2～3	2	楽しく適度に
12～69 歳	2000～ 2400	5～7	5～6	3～5	2～3	2	楽しく適度に
	2400～ 3000	6～8	6～7	4～6	2～4	2～3	楽しく適度に

※この表は、目安ですので活動量に合わせた調整が必要です。

※菓子・嗜好飲料を食べ過ぎたから「主食」を減らすのではなく、
次の日に菓子・嗜好飲料を抑えるなどして調整しましょう。

..... 身体活動量 低い
—— 身体活動量 普通以上

*** あなたの適量・ぬりえシートは ***

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	菓子・嗜好飲料
kcal	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	つ (SV)	

◆コメント

ぬりえシート No	エネルギー (kcal)	主食 つ(SV)	副菜 つ(SV)	主菜 つ(SV)	牛乳・乳製品 つ(SV)	果物 つ(SV)	菓子・嗜好飲料
I	1200	3	4	3	2	1	1～2× 100kcal
II	1400	4	4	3	2	1	
III	1600	4	5	3	3	2	楽しく 適度に (1～2× 100kcal が目安)
IV	1800	5	6	4	3	2	
V	2000	6	6	4	3	2	
VI	2200	6	6	5	3	2	
VII	2400	7	6	5	3	2	
VIII	2600	8	7	6	4	3	

実施日

年

月

日

栄養士名

事前調査（3日分の食事写真） I

(社)日本栄養士会 全国福祉栄養士協議会(2009)

			-		
--	--	--	---	--	--

児童名	実施日	平成	年	月	日()
1日目朝食写真貼り付け	2日目朝食写真貼り付け	3日目朝食写真貼り付け			
1日目昼食写真貼り付け	2日目昼食写真貼り付け	3日目昼食写真貼り付け			
1日目夕食写真貼り付け	2日目夕食写真貼り付け	3日目夕食写真貼り付け			
1日目 その他食したもの 写真貼り付け	2日目 その他食したもの 写真貼り付け	3日目 その他食したもの 写真貼り付け			

		-		
--	--	---	--	--

兒童名

単位: つ (SV)

食事前食事調査票 (1日1回)												
食事	主食 SV(○)		副菜 SV(○)		主菜 SV(○)		牛乳・乳製品 SV(○)		果物 SV(○)		菓子・嗜好飲料 SV(○)	
朝食												
昼食												
夕食												
間食												
合計												

単位: つ (SV)

[illegible]

単位: つ (SV)

[illegible]

食 事 調 査 ◎1日に食べたいものを 全て記入しましょう。

なに食べたい？

<朝 食>

<昼 食>

<夕 食>

<間 食>

調査日	平成	年	月	日 ()
氏名				
			-	

食 事 調 査 ◎1日に食べたいものを 全て記入しましょう。

なに食べたい？

1回目

<朝 食>

主食：

副菜：

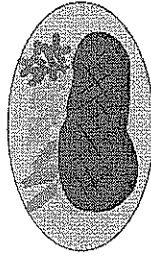
主菜：

その他：

副 菜



主 菜



<昼 食>

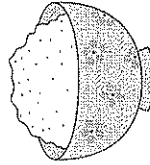
主食：

副菜：

主菜：

その他：

主 食



汁 物



<夕 食>

主食：

副菜：

主菜：

その他：

<間 食>

時 間	内 容 (量)
：	
：	
：	
：	

※朝・昼・夕食以外に食べたいものは <間食>の欄に記入して下さい。
 ※主食・副菜・主菜以外のもの(牛乳(乳製品)・果物等)はその他へ記入して下さい。
 ※汁物は副菜に記入して下さい。

食 事 調 査 ◎1日に食べたいものを 全て記入しましょう。

なに食べたい？

2回目

調査日	平成	年	月	日 ()
氏名				
			-	2

<朝 食>

主食：

副菜：

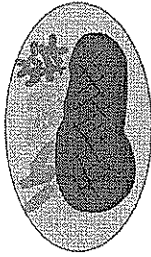
主菜：

その他：

副 菜



主 菜



<昼 食>

主食：

副菜：

主菜：

その他：

<間 食>

時 間	内 容 (量)
：	
：	
：	
：	

※朝・昼・夕食以外に食べたいものは <間食>の欄に記入して下さい。
 ※主食・副菜・主菜以外のもの(牛乳(乳製品)・果物等)はその他へ記入して下さい。
 ※汁物は副菜に記入して下さい。

食 事 調 査 ◎1日に食べたいものを 全て記入しましょう。

なにを食べた？

3回目

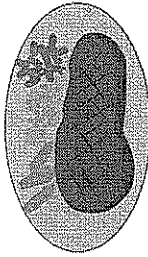
<朝 食>

主食：	
副菜：	
主菜：	
その他：	

副 菜



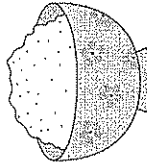
主 菜



<昼 食>

主食：	
副菜：	
主菜：	
その他：	

主 食



汁 物



<夕 食>

主食：	
副菜：	
主菜：	
その他：	

<間 食>

時 間	内 容 (量)
：	
：	
：	
：	

※朝・昼・夕食以外に食べたいものは <間食>の欄に記入して下さい。
 ※主食・副菜・主菜以外のもの(牛乳(乳製品)・果物等)はその他へ記入して下さい。
 ※汁物は副菜に記入して下さい。

食 事 調 査 ◎1日に食べたいものを 全て記入しましょう。

なに食べたい？

終了後

<朝 食>

主食：
副菜：
主菜：
その他：

副 菜



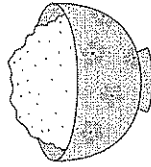
主 菜



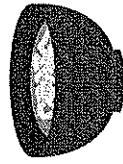
<昼 食>

主食：
副菜：
主菜：
その他：

主 食



汁 物



<夕 食>

主食：
副菜：
主菜：
その他：

<間 食>

時 間
内 容 (量)
:
:
:
:

※朝・昼・夕食以外に食べたいものは <間食>の欄に記入して下さい。
※主食・副菜・主菜以外のもの(牛乳(乳製品)・果物等)はその他へ記入して下さい。
※汁物は副菜に記入して下さい。

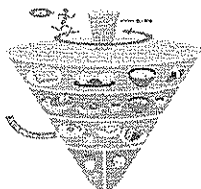
食生活に関するアンケート(1回目)

No.						①
-----	--	--	--	--	--	---

あなたの食生活についておたずねします。該当する番号を選択し回答欄に、また具体的内容を () 内にお答えください。

氏名

[記入日] 平成 年 月 日



回答欄

ア	左の絵を見たことがありますか。	1 はい	2 いいえ ⇒ オに進んでください
---	-----------------	------	-------------------

ア	
---	--

イ	「はい」と答えた方は、どちらで見ましたか。当てはまる番号を全て選択してください(複数回答可) 5・6を選択した方は () 内に具体的に記入をお願いします。					
	1 学校の掲示物、おたより	2 施設(ホーム)の掲示物、おたより	3 スーパー・コンビニ等の掲示物	4 雑誌・リーフレット	5 食品 ()	6 その他 ()

イ	
---	--

ウ	この絵の説明を聞いたことがありますか	1 はい	2 いいえ ⇒ オに進んでください
---	--------------------	------	-------------------

ウ	
---	--

エ	説明はどこで聞きましたか	1 学校	2 施設(ホーム)	3 その他 ()
---	--------------	------	-----------	-----------

エ	
---	--

オ	あなたは自分の適性体重を知っていますか。 「はい」の方は () 内に数字を記入してください、	1 はい () kg	2 いいえ
---	--	-------------	-------

オ	
---	--

カ	食べ物や料理に、興味・関心がありますか	1 はい	2 いいえ	3 その他 ()
---	---------------------	------	-------	-----------

カ	
---	--

◎あなたの最近1か月の食事、食生活をふりかえってお答えください。

キ	朝食を食べましたか。	1 毎日食べた⇒ クに進む	2 週4～6回食べた
		4 週2～3回食べた	5 週1回食べた

キ	
---	--

ク	朝食を食べないのはなぜですか。 当てはまる番号を全て選択してください (複数回答可)	1 食べたくないから	2 寝ていたいから	3 寝坊したから
		4 好きなメニューでないから	5 その他 ()	

ク	
---	--

ケ	食卓の準備や後片付けの手伝いをしましたか	1 毎日する	2 週4～6日する	3 週2～3回する
		4 週1回位する	5 しない	

ケ	
---	--

コ	料理をする、料理を手伝う機会がありましたか	1 毎日する	2 週4～6日する	3 週2～3回する
		4 週1回位する	5 しない	

コ	
---	--

食生活に関するアンケート (2回目)

No.			-			②
-----	--	--	---	--	--	---

あなたの食生活についておたずねします。該当する番号を選択し回答欄に、また具体的内容を () 内にお答えください。

氏名

[記入日] 平成 年 月 日



回答欄

ア	左の絵を見たことがありますか。	1	はい	2	いいえ ⇒ オに進んでください
---	-----------------	---	----	---	-----------------

ア

イ	「はい」と答えた方は、どちらで見ましたか。当てはまる番号を全て選択してください (複数回答可) 5・6 を選択した方は () 内に具体的に記入をお願いします。				
	1	2	3	4	5
	学校の掲示物、おたより	施設 (ホーム) の掲示物、おたより	スーパー・コンビニ等の掲示物	雑誌・リーフレット	食品 ()
				その他 ()	

イ

ウ	この絵の説明を聞いたことがありますか	1	はい	2	いいえ ⇒ オに進んでください
---	--------------------	---	----	---	-----------------

ウ

エ	説明はどこで聞きましたか	1	学校	2	施設 (ホーム)	3	その他 ()
---	--------------	---	----	---	----------	---	---------

エ

オ	あなたは自分の適性体重を知っていますか。 「はい」の方は () 内に数字を記入してください、	1	はい (kg)	2	いいえ
---	--	---	----------	---	-----

オ

カ	食べ物や料理に、興味・関心がありますか	1	はい	2	いいえ	3	その他 ()
---	---------------------	---	----	---	-----	---	---------

カ

◎あなたの最近1か月の食事、食生活をふりかえってお答えください。

キ	朝食を食べましたか。	1	毎日食べた⇒ クに進む	2	週4～6回食べた
		4	週2～3回食べた	5	週1回食べた

キ

ク	朝食を食べないのはなぜですか。 当てはまる番号を全て選択してください (複数回答可)	1	食べたくないから	2	寝ていたいから	3	寝坊したから
		4	好きなメニューでないから	5	その他 ()		

ク

ケ	食卓の準備や後片付けの手伝いをしましたか	1	毎日する	2	週4～6日する	3	週2～3回する
		4	週1回位する	5	しない		

ケ

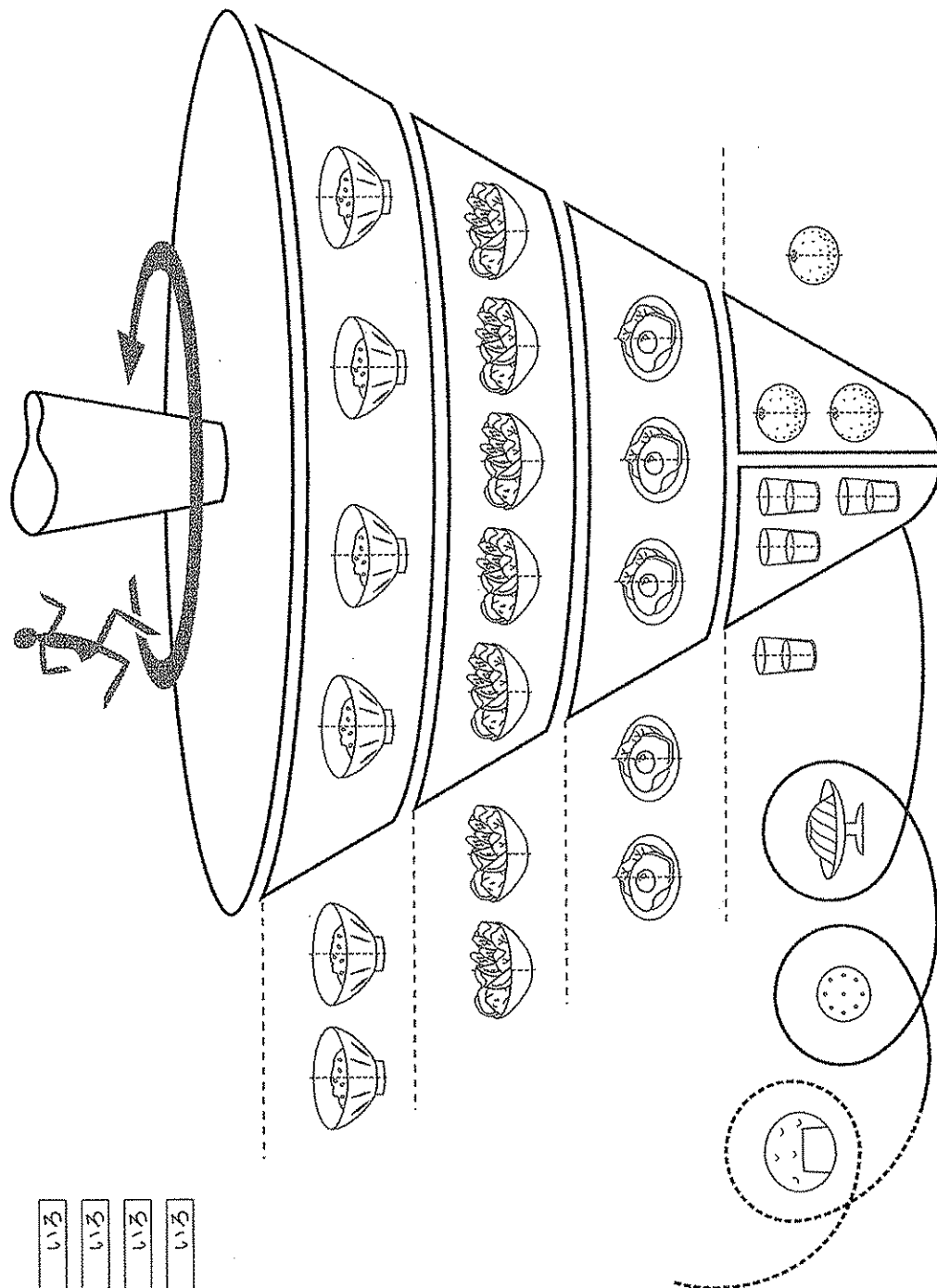
コ	料理をする、料理を手伝う機会がありましたか	1	毎日する	2	週4～6日する	3	週2～3回する
		4	週1回位する	5	しない		

コ

様式 8-1

●ぬりえシートⅢ●

月 日 なまえ

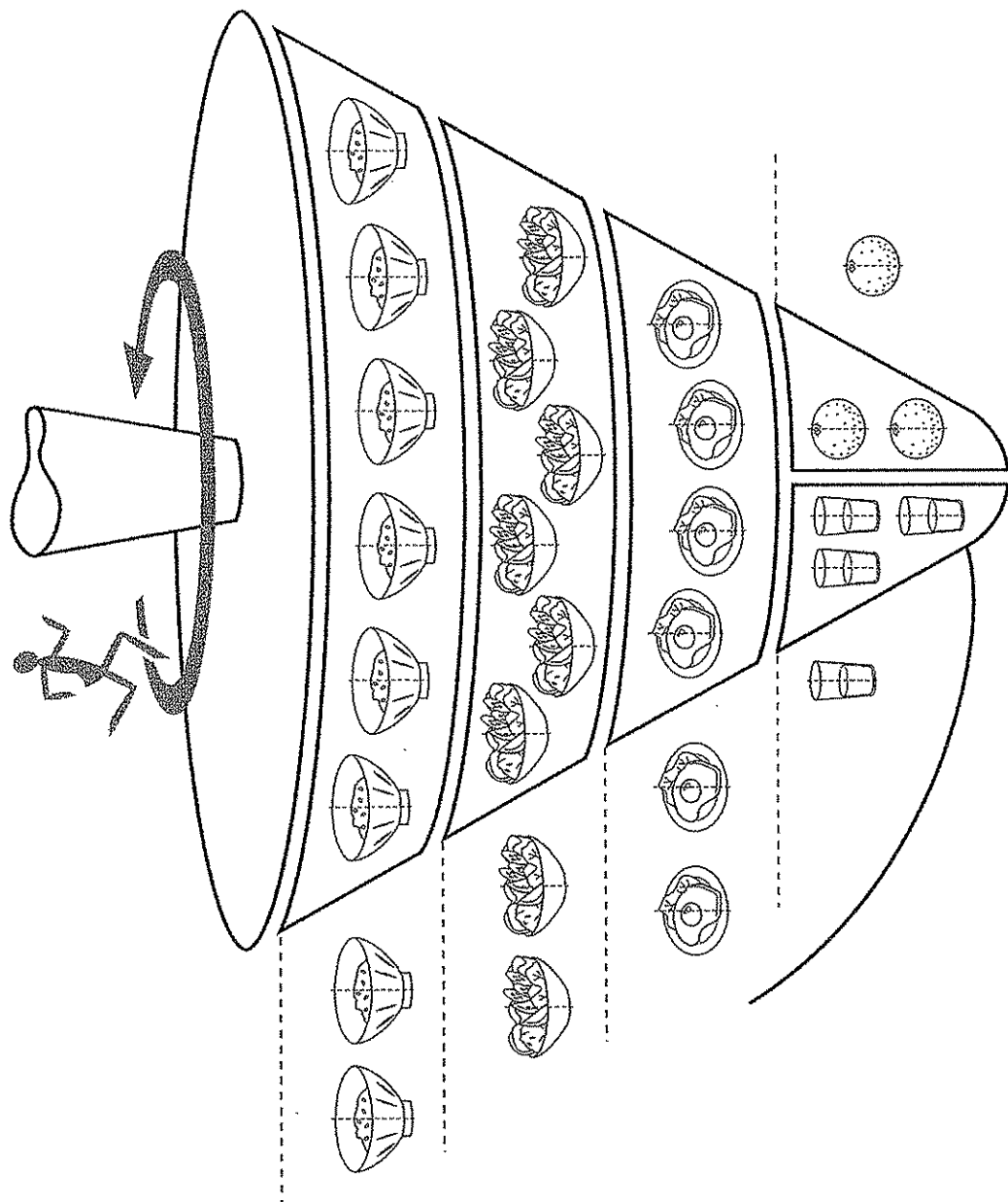


(1,600kcal)

様式 8 - 3

●ぬりえシートV●

月 日 年 月 日 名 ま え



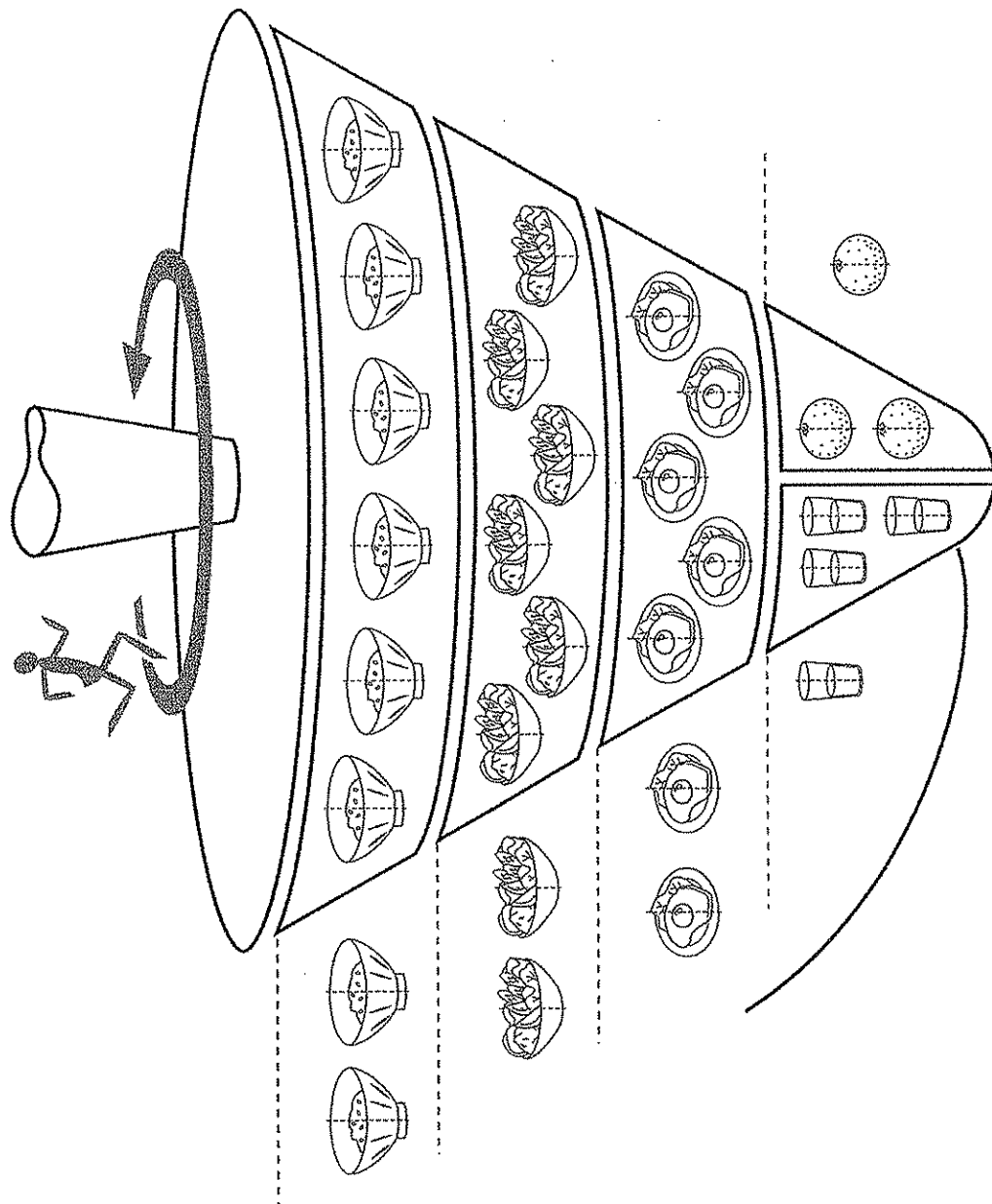
あ さ いろ
ひ る いろ
よ る いろ
かんしよく いろ

(2,000kcal)

様式 8-4

●ぬりえシートVI●

月 日 なまえ



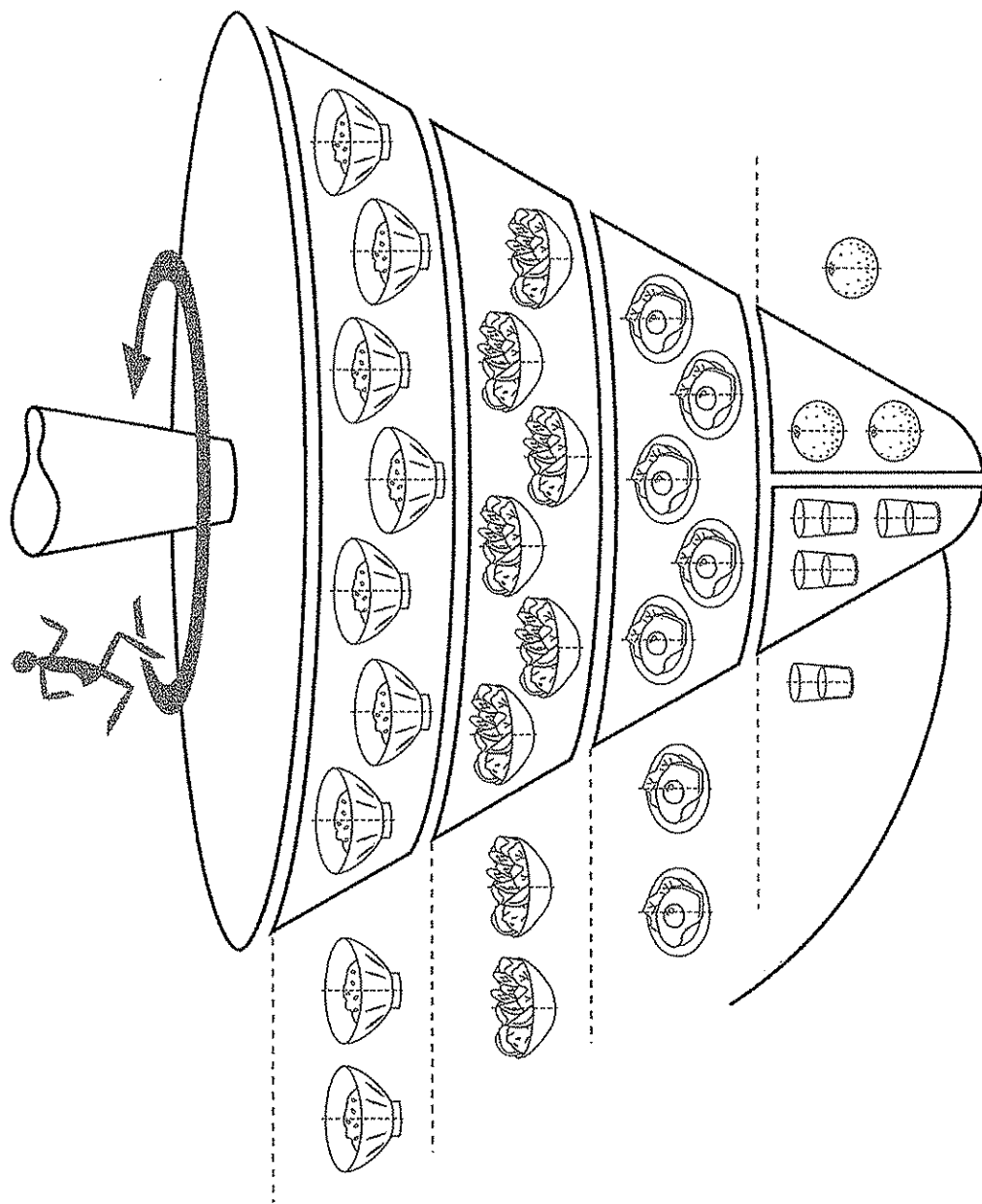
あ	ざ	いろ
ひ	る	いろ
よ	る	いろ
かん	しよく	いろ

(2,200kcal)

様式 8-5

●ぬりえシートⅦ●

月 日 年 月 日 名 ま え

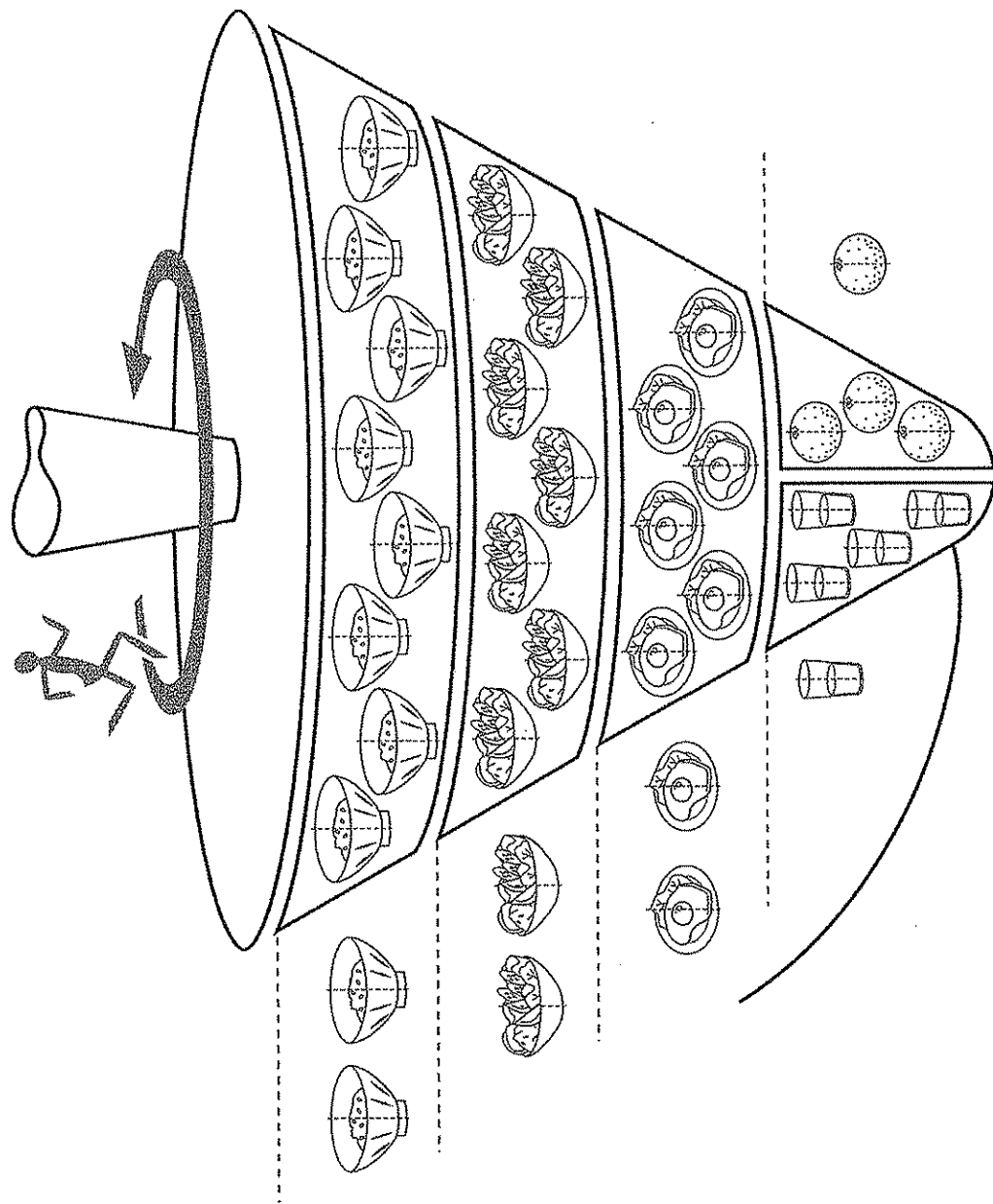


(2,400kcal)

様式 8-6

●ぬりえシートⅧ●

月 日 なまえ



あ	さ	いろ
ひ	る	いろ
よ	る	いろ
かん	よく	いろ

(2,600kcal)

[illegible]

買った材料(レシートでも可)

児童感想

栄養士コメント

担当児童指導員または保育士コメント

料理をした完成品の写真を添付 3食分

個別実施記録

ID

		-		
--	--	---	--	--

施設名

作成献立の食事内容の比較

SV(つ)

	月日	主食	副菜	主菜	乳製品	果物	嗜好品
本児の適量							
事前調査 (なに食べたい?)	月 日						
指導4回目 (料理計画Ⅰ)	月 日						
指導5回目 (実施献立)	月 日						

実際に児童が食べていた献立内容の比較

SV(つ)

	月日	主食	副菜	主菜	乳製品	果物	嗜好品
事前調査 ①	月 日						
事前調査 ②	月 日						
事前調査 ③	月 日						
指導1回目 (なに食べた?1回目)	月 日						
指導2回目 (なに食べた?2回目)	月 日						
指導3回目 (なに食べた?3回目)	月 日						
指導終了後①	月 日						
指導終了後②	月 日						
指導終了後③	月 日						

評価及び考察

◎指導員・保育士から

◎管理栄養士・栄養士から