

令和8年度

あいづっこの 食の悩み・栄養相談

子どもの“食”の困りごと、一緒に考えます！



管理栄養士が、子どもたち一人ひとりの状況や、ご家庭・施設の悩みに寄り添い、健康なからだところを育むためのサポートを行います。



こんな相談に対応します

1 食事の栄養バランス



栄養バランスのとれた食事をサポートします。

2 やせ・肥満の心配



成長に合わせた適切な体重管理と一緒に考えます。

3 生活リズムと食べ方の工夫



朝食や生活リズムを整え、食べ方の工夫を提案します。

4 偏食・少食・過食



一人ひとりに合わせた食事の進め方をサポートします。

5 食物アレルギー対応の食事づくり



安心・安全に配慮した食事をご提案します。

6 日常の献立作りや調理方法



日々の献立や調理の工夫をお伝えします。

7 その他、食に関する悩み

上記以外の食に関するお悩みも、お気軽にご相談ください。



どんな小さなことでも、一人で悩まずご相談ください。

対象

会津若松市内の

- ・小学校
 - ・中学校
 - ・義務教育学校
 - ・認定こども園
 - ・幼稚園
 - ・保育所
- に通う児童・生徒・園児とその保護者



実施方法

施設での実施を基本とします。内容に応じて、管理栄養士が対応します。



子どもたちの健やかな成長を食の面からサポートします！

相談までの流れ

1

施設から健康増進課へ相談
相談したい内容をご連絡ください



2

日程・内容を調整



3

管理栄養士による栄養相談を実施

希望日の1か月前を目安にお申し込みください。



子どもたちの“食”に関する悩みはさまざまです。専門職と一緒に、子どもたちの健やかな成長を支えましょう！

申込み・問い合わせ先

会津若松市 健康増進課
☎ 0242-39-1282

(受付時間：平日8時30分～17時15分まで)





別紙1

あいづっこの食の悩み・栄養相談実施依頼書

依頼日		令和 年 月 日()
依頼者	団体等の名称	
	代表者氏名	
	担当者氏名 (連絡先電話番号)	氏名(役職名) (連絡先電話番号)
開催希望日時		令和 年 月 日() 午前・午後 時 分から 時 分まで
相談対象者		人(男性 人、女性 人) 年齢(月齢)・学年:
相談内容		(1) 栄養相談 ア 必要な栄養素の確保に関する事 イ 栄養のバランスに関する事 ウ 調理方法や食品に関する事 エ 食生活習慣の改善に関する事(痩身、肥満) オ 食物アレルギーに関する事 カ その他 具体的内容 (2) 栄養価計算(1食分程度) 目的:
会場		
受付月日		令和 年 月 日
派遣職員名		

健康増進課使用欄

このことについて、上記のとおり派遣していかげですか。

課長	グループリーダー	主担当	副担当

あいづっこの食の悩み・栄養相談アセスメント用紙

○相談者の情報

記録者:

ふりがな 氏名	
性別	男 ・ 女
生年月日(学年)	年 月 日 (学年)
体格 (/ 測定)	身長 cm 体重 kg [肥満度 %]
家族構成	人(父・母・兄弟姉妹・祖父・祖母・その他)
主な調理者	
対象児の食事回数	1回(朝・昼・夕) ・ 2回(朝・昼・夕) ・ 3回 ・ 4回以上
起床時間	・ほぼ毎日同じ 時頃 ・平日 時頃 、 休日 時頃
食事時間	朝食 : ~ 約 分間 昼食 : ~ 約 分間 夕食 : ~ 約 分間
就寝時間	・ほぼ毎日同じ 時頃 ・平日 時頃 、 休日 時頃
アレルギー	なし ・ あり ()
好き嫌い	なし ・ あり ()
早食い	なし ・ あり ()
運動習慣	なし ・ あり (内容: 分)

◎食事の状況

主 食	<input type="checkbox"/> ごはん軽く1杯(100 g)くらい <input type="checkbox"/> ごはん1杯(150 g~200 g)くらい <input type="checkbox"/> 大盛やおかわりする <input type="checkbox"/> ラーメン+ライスなど一度に複数の主食を食べる
魚・肉・卵	<input type="checkbox"/> 魚>肉 <input type="checkbox"/> 魚<肉 <input type="checkbox"/> 魚=肉 <input type="checkbox"/> 卵は1日に1個以上食べる(個) <input type="checkbox"/> ウィンナー、ハム、練り製品など加工品を1日1回以上食べる
大豆製品	<input type="checkbox"/> ほとんど食べない <input type="checkbox"/> 時々食べる <input type="checkbox"/> 毎日食べる
野 菜	<input type="checkbox"/> ほとんど食べない <input type="checkbox"/> 時々食べる <input type="checkbox"/> 毎日食べる <input type="checkbox"/> 毎食食べる
果 物	<input type="checkbox"/> ほとんど食べない <input type="checkbox"/> 時々食べる <input type="checkbox"/> 大体1日1回食べる <input type="checkbox"/> 1日に何度も食べる日が多い
乳製品 (牛乳、ヨーグルト、チーズ)	<input type="checkbox"/> ほとんど食べない <input type="checkbox"/> 時々食べる <input type="checkbox"/> 大体1日1回食べる <input type="checkbox"/> 1日に何度も食べる日が多い [牛乳 ml/日]
菓子パン・調理パン	<input type="checkbox"/> ほとんど食べない <input type="checkbox"/> 時々食べる <input type="checkbox"/> よく食べる
揚げ物や脂の多い肉 (バラ肉)	<input type="checkbox"/> ほとんど食べない <input type="checkbox"/> 時々食べる <input type="checkbox"/> よく食べる
間食の菓子	<input type="checkbox"/> ほとんど食べない <input type="checkbox"/> 時々食べる(週__回) <input type="checkbox"/> よく食べる(週__回) ➔よく食べるもの： <input type="checkbox"/> 和菓子 <input type="checkbox"/> 洋菓子 <input type="checkbox"/> チョコレートやグミ・あめ等 <input type="checkbox"/> 果物 <input type="checkbox"/> スナック菓子 <input type="checkbox"/> せんべい(揚げ・焼き) <input type="checkbox"/> アイスクリーム
食後のデザート	<input type="checkbox"/> ほとんど食べない <input type="checkbox"/> 時々食べる(週__回) <input type="checkbox"/> よく食べる(週__回) ➔よく食べるもの： <input type="checkbox"/> 和菓子 <input type="checkbox"/> 洋菓子 <input type="checkbox"/> チョコレートやグミ・あめ等 <input type="checkbox"/> 果物 <input type="checkbox"/> スナック菓子 <input type="checkbox"/> せんべい(揚げ・焼き) <input type="checkbox"/> アイスクリーム
外食・コンビニ	<input type="checkbox"/> ほとんど利用しない <input type="checkbox"/> 時々利用する <input type="checkbox"/> よく利用する(週__回) ➔よく利用するもの：
漬物・佃煮 塩蔵品・干物	<input type="checkbox"/> ほとんど食べない <input type="checkbox"/> 時々食べる <input type="checkbox"/> よく食べる
食事の味つけ	<input type="checkbox"/> 濃い味や甘辛い味が好きでよく食べる <input type="checkbox"/> マヨネーズ、ドレッシングをたっぷりかけるのが好き <input type="checkbox"/> しょうゆをよくかける
ジュース等の砂糖 を含んだ飲み物	<input type="checkbox"/> ほとんど飲まない <input type="checkbox"/> 時々飲む <input type="checkbox"/> 1日1回以上飲む(種類 、量 ml)