



秋号 給食だより



社会福祉法人 幸福福祉会

しらゆり保育園 R5.10.1



もうそろそろ秋??のはずなのに外は、まだまだ炎天下☀️。自然の力には逆らえずですが、木陰を利用したり水分補給をして体調管理に注意して下さいね。また子ども達は、つい遊びに夢中になり、体調を崩しやすくなりますので、大人が声かけをしてあげて下さい。

秋は実りの秋・食欲の秋とも言われます。旬のものを食べて元気に過ごしましょう。



主食・主菜・副菜の力

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わさって、栄養バランスがとれているものです。主食のごはんやパン、麺類などの炭水化物は、脳が必要とするエネルギーです。魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に不可欠なたんぱく質。野菜やいも、きのこ、海藻を使った副菜は、微量でも重要な役割をするビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。どれかが欠けると、せっかくとった栄養素が十分生かされないこともありますので、「主食・主菜・副菜」を献立の「単位」として、毎日の食事作りを考えてみましょう。



食欲の秋! おいしい物がありすぎてちょっと食べ過ぎかも?

「少し肥満気味?」と感じたら、カウプ指数を用いて発育状態を確認。6歳以上は判定式が異なります(別画面)。カウプ指数とは、

$$\text{体重(g)} \div \{\text{身長(cm)} \times \text{身長(cm)}\} \times 10$$
 で示され、肥満の判定基準は年齢によって異なります。特定の食品や甘い菓子類などの「ばっかり食べ」が続いているなら要注意、食生活の見直しが必要です。
 (別画面にカウプ指数の出し方をのせていますので、お子さんの指数を出してみましょう)



いろいろなものをたべよう



・食事のマナーは何歳から?

「3歳頃までの食事習慣は一生もの」といわれるほど、幼児期のマナーは大切です。マナーというと難しく聞こえますが、年齢に応じてできる、簡単な食事の習慣からでよいのです。例えば、1歳児には、食べる前の「いただきます」の挨拶を。言葉がわからなくても、大人がお手本を示してあげると、まねをして手を合わせますね。2歳児には、姿勢を正して食べることや、食器の持ち方、使い方を教えましょう。日常的にしていることを大人が見せたり、伝えるだけでよいので、焦らずにゆっくりと始めてみましょう



☆ 乳幼児の肥満度（カウプ指数）の計算、判定方法

満3か月から5歳までの乳幼児の肥満度を、カウプ指数で計算することで、
痩せぎみ・標準・太りぎみを数字で確認することができます。

乳幼児の肥満度(カウプ指数)の計算

満3か月から5歳までの乳幼児の肥満度を、身長、体重からカウプ指数で計算します。

カウプ指数とは

満3か月から5歳までの乳幼児の場合、カウプ指数というもので肥満度を表します。

BMIと同様の式で、身長と体重からカウプ指数を求めます。

乳幼児の年齢に応じた指数の範囲内にあれば、標準的な体重となります。

この基準より小さい場合は「やせぎみ」、超えている場合は「太りぎみ」となります。

カウプ指数の計算式

カウプ指数の計算はBMIと同じく下記の式で計算しています。

$$\text{カウプ指数} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

もしくは、グラムとセンチで計算する場合は下記の式でも同様に計算出来ます。

$$\text{カウプ指数} = \text{体重(g)} \div (\text{身長(cm)} \times \text{身長(cm)}) \times 10$$

カウプ指数の判定基準

カウプ指数の年齢と、標準的な範囲は以下のようになっています。

カウプ指数の標準的な範囲

年齢	標準的範囲
乳児(1歳まで)	16以上～18未満
1歳～1歳6ヶ月未満	15.5以上～17.5未満
1歳6ヶ月～3歳未満	15以上～17未満
3歳～5歳まで	14.5以上～16.5未満

☆ 6～17歳以下の子どもの肥満度判定について

肥満度判定の見方：

男児	6～17歳以下	25% 以上は肥満と判定
女児	6～10歳以下	30% 以上は肥満と判定
	11～17歳以下	35% 以上は肥満と判定

- ◎ 6～18歳の子どもの場合、「肥満度」で判定されます。
 （基本的にBMIは、成人の肥満判定にしか用いられません）

肥満度の出し方：

$$[100 \times (\text{現在の体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重}]$$

（標準体重の出し方は以下の式を用います）

標準体重の出し方： $[a \times \text{身長 (cm)} - b]$

（a, b は以下の表の数字を用います）

年齢	男子		女子	
	a	b	a	b
6歳	0.461	32.382	0.458	32.079
7歳	0.513	38.878	0.508	38.367
8歳	0.592	48.804	0.561	45.006
9歳	0.687	61.39	0.652	56.992
10歳	0.752	70.461	0.73	68.091
11歳	0.782	75.106	0.803	78.846
12歳	0.783	75.642	0.796	76.934
13歳	0.815	81.348	0.655	54.234
14歳	0.832	83.695	0.594	43.264
15歳	0.766	70.989	0.56	37.002
16歳	0.656	51.822	0.578	39.057
17歳	0.672	53.642	0.598	42.339

参照：日本学校保健会「児童生徒等の健康診断マニュアル平成27年度改訂」

☆ 肥満を予防するための方法とは？

肥満を予防するためには、以下のことに気をつけることが大切です。

- ・食べ過ぎない
- ・食事のリズムを見直す
- ・運動を継続的に行なう
- ・睡眠をしっかり取る

特に小児の場合では、睡眠不足が肥満を招きやすくなることがわかっています。
 遅寝遅起きの子どもの多いため、早寝早起きを心がけましょう。

成人の場合は、アルコールの量にも注意することが大事です。アルコールを飲むと知らず知らずのうちにエネルギーを過剰に取っていることがあるため、節度ある適度な量を守るようにしましょう。