



# 給食メモ

2021. 7 箱舟保育園

6月は食育強化月間でした。

食育には、正しい食生活の知識を学ぶという内容も含まれ、適正体重を知ることとても大切になります。適正体重を知るためには、「肥満及びやせ」の判定が必要になります。当園でも5月の身体測定から、3歳以上児（1階クラスのみ）の「肥満及びやせ」の判定をおこないました。

2階クラスのお友達で不安のある保護者の方は算出しますので、栄養士までお知らせ下さい。

## 肥満の判定

肥満の判定には、いろいろな方法がありますが、今回は厚生労働省の「幼児肥満の判定に関する研究班」による肥満度を用いた判定方法です。

### 肥満度(%)の計算式

$$\frac{\text{実測体重} - \text{標準体重(身長相当)}}{\text{標準体重(身長相当)}} \times 100$$

### 肥満度による判定の目安

- +30%以上 ふとりすぎ
- +20%以上30%未満 ややふとりすぎ
- +15%以上20%未満 ふとりぎみ
- +15%未満-15%以上 ふつう
- 15%以下-20%未満 やせぎみ
- 20%以下 やせすぎ

### 実際に求めてみましょう

$$\frac{\text{実測体重} - \text{標準体重(身長相当)}}{\text{標準体重(身長相当)}} \times 100\% = \boxed{\phantom{00}} \%$$

身長[cm]	男子[kg]	女子[kg]	身長[cm]	男子(kg)	女子(kg)	身長[cm]	男子[kg]	女子[kg]	身長[cm]	男子[kg]	女子[kg]	身長[cm]	男子(kg)	女子(kg)
85.0	11.38	11.17	91.5	12.98	12.83	98.0	14.77	14.67	104.5	16.74	16.68	111.5	19.08	19.04
85.5	11.50	11.29	92.0	13.11	12.96	98.5	14.91	14.81	105.0	16.90	17.00	112.0	19.25	19.22
86.0	11.62	11.41	92.5	13.24	13.10	99.0	15.06	14.96	105.5	17.06	17.17	112.5	19.43	19.40
86.5	11.73	11.54	93.0	13.38	13.24	99.5	15.20	15.11	106.0	17.22	17.33	113.0	19.60	19.57
87.0	11.85	11.66	93.5	13.51	13.38	100.0	15.35	15.27	106.5	17.38	17.33	113.5	19.78	19.75
87.5	11.97	11.78	94.0	13.64	13.51	100.5	15.50	15.42	107.0	17.55	17.50	114.0	19.96	19.94
88.0	12.10	11.91	94.5	13.78	13.65	101.0	15.65	15.57	107.5	17.71	17.67	114.5	20.14	20.12
88.5	12.22	12.04	95.0	13.92	13.80	101.5	15.81	15.73	108.0	17.88	17.83	115.0	20.33	20.30
89.0	12.34	12.17	95.5	14.06	13.94	102.0	15.96	15.88	108.5	18.05	18.00	115.5	20.51	20.48
89.5	12.47	12.30	96.0	14.20	14.08	102.5	16.11	16.04	109.0	18.22	18.17	116.0	20.69	20.67
90.0	12.59	12.43	96.5	14.34	14.23	103.0	16.27	16.20	109.5	18.39	18.34	116.5	20.88	20.86
90.5	12.72	12.56	97.0	14.48	14.37	103.5	16.42	16.36	110.0	18.56	18.52	117.0	21.06	21.04
91.0	12.85	12.70	97.5	14.62	14.52	104.0	16.58	16.52	110.5	18.73	18.69	117.5	21.25	21.23
平成22年度厚生労働省乳幼児身体発育調査結果より作成									111.0	18.90	18.87	118.0	21.44	21.42

毎月配布される献立表を参考にして、保育園とご家庭の食事内容が重ならないよう配慮をお願いいたします。

