



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月の身体測定から全園児の「肥満及びやせ」の判定をおこないました。

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

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

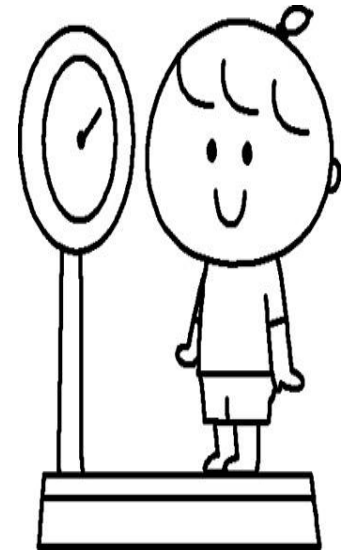
肥満度による判定の目安

+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

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

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。

追って、3歳以上児（幼児クラス）の肥満及びやせに該当する園児の保護者に個別で報告をさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

5月の試食会のアンケートにレシピを知りたいと、嬉しいコメントがありました。作る私たち側からの発信だけですと、皆様のご要望に沿えない事もあるかと思ひます。ぜひぜひ、ご家庭でお子さまが今日の給食好きだった！などのコメントがあったり保護者の方が知りたいと思うレシピのメニュー名をコドモンなどでお知らせください！そのメニューのレシピをお伝えさせていただきます。

今月はたぶん？人気の夏メニュー「夏カレー」です。

夏カレー エネルギー 180kcal たんぱく質 6.9g 脂質 6.7g カルシウム37mg 鉄0.8mg 食塩相当量0.9g

<材料> 3歳以上児1食分

- ・豚肉 22g ・南瓜 50g ・茄子 40g ・玉葱 33g
- ・人参 30g ・椎茸 7g ・トマト 12g
- ・油 小さじ1/2 ・おろし生姜 おろしにんにく 少々
- ・コンソメ 小さじ1/2 ・しょう油 少々
- ・ケチャップ 小さじ1/5 ・ソース 小さじ1/6
- ・酒 小さじ1/5 ・純カレー粉 小さじ1/4
- ・赤味噌 少々
- ・りんご果汁 小さじ1/2 ・はちみつ 小さじ1/3
- ・塩 小さじ1/6 ・こしょう少々 ・米粉 小さじ1
- ・水 適量

スパイス(クミン・シナモン・オールスパイス・ターメリック・パプリカ・ガラムマサラなど)
ご家庭にあるものを適量 クミンがカレーの香りの主となります

*純カレー粉はメーカーや保存状態で辛味が変わってきますので、初めは少量にして加減してください。
*材料は何でもOK、どんどん変更してください！

<作り方>

- ① 材料を食べやすい大きさに切る。米粉を同量の微温湯に溶かしておく。
- ② 鍋に油を入れ、スパイス・純カレー粉・豚肉・玉葱・おろし生姜・おろしにんにく・酒を加えて炒める。(スパイスは油と合わさることで香りが立ちます)
- ③ 玉葱がしんなりしたら、茄子・人参・椎茸を入れさらに炒める。
- ④ 全体に油がまわったら、南瓜・ひたひたの水を入れ煮込む。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったら、調味料(コンソメ・しょう油・ケチャップ・赤味噌・りんご果汁・はちみつ) 米粉を入れ煮込む。
- ⑥ とろみがついたら、塩・こしょうで味を調える。

箱舟保育園のカレーはルーを使わないので、ノンアレルギーでヘルシーです♪