



# 給食メモ

2024年7月 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月の身体測定から全園児の「肥満及びやせ」の判定をおこないました。

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。

## 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

実測体重 - 標準体重(身長相当)

標準体重(身長相当)



### 肥満度による判定の目安

実測体重 - 標準体重(身長相当)

-

標準体重(身長相当)

×100% =  %

### 実際に求めてみましょう



### 肥満度による判定

-20%以下    -15%~-20%    ±15%    +15%~20%    +20%~30%    30%以上

やせすぎ	やせぎみ	ふつう	太りぎみ	やや太りすぎ	太りすぎ
------	------	-----	------	--------	------

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。

## ♪♪箱舟保育園人気メニュー♪♪

### 麻婆豆腐

ゆりぐみの保護者からリクエストがありました！

レシピのリクエストお待ちしております☆彡

#### 材料

- ・合挽き肉 20g
- ・木綿豆腐 70g
- ・玉葱 50g
- ・人参 30g
- ・青梗菜 20g
- ・ニラ 4g
- ・葱 4g
- ・干し椎茸 1g
- ・おろし生姜 少々
- ・おろし大蒜 少々

#### 調味料

- ・赤味噌 小さじ1
- ・醤油 小さじ1/6
- ・みりん 小さじ1/6
- ・さとう 小さじ1
- ・酒 小さじ1/5
- ・片栗粉 小さじ1
- ・中華だし 小さじ1/3
- ・ごま油 少々

#### 作り方

- ① 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、合びき肉、生姜、にんにくを入れ、ほぐすように炒める。
- ② 肉の色が変わったら、玉葱、人参、干し椎茸、干し椎茸の戻し汁を加え、さらに炒め煮にする。
- ③ ②に火が入ったら、中華だしをいれ溶かす。豆腐を加える。ひたひたになるまで水を入れる。
- ④ 豆腐に火が通ったら、青梗菜を加え、合わせたAをまぜ入れる。
- ⑤ とろみがついたら火を止め、ごま油をまわしかける。

