



# 給食メモ

2024年10月 箱舟保育園

## カウプ指数

コドモンでは毎月の身体測定から、カウプ指数が算出されています。では、カウプ指数の評価をご存知でしょうか？

カウプ指数とは生後3か月～5歳の乳幼児の発育を評価する指標であり、おおよその肥満度を確かめられるものです。大人のBMIと計算式は同じですが、判定基準は異なります。

### カウプ指数の長所

- ①身長割に体重が多いか少ないかが、月齢・年齢によらず、簡単な計算により1つの数字で表せる。
- ②標準の体格は15～19というように乳幼児の「一応の基準」があるので、それと比べて体格を評価できる(とされてきた)。
- ③BMIパーセンタイル曲線を用いれば、月齢・年齢ごとに正しく体格を評価できる。
- ④成人と同様に乳幼児でも、「身長が高いと、あるいは、低いと、過体重と評価されやすい」といった偏りが生じない。

### カウプ指数の短所

- ①算出にはパソコンが必要である。
- ②年齢に伴い肥満度が大きくなる。
- ③身長が高い程、肥満度が大きくなる。
- ④肥満が高度である程、肥満の程度の差が理解しにくくなる。

### カウプ指数のおおよその評価

- ・乳児(3か月以後): 標準体型はカウプ指数16～18
- ・幼児満1歳: 標準体型はカウプ指数15.5～17.5
- ・1歳～満2歳: 標準体型はカウプ指数15～17
- ・満3～5歳: 標準体型はカウプ指数14.5～16.5



箱舟保育園では各学期ごとの体格判定では幼児身長体重曲線・肥満度を用いて判定しております。

♪♪箱舟保育園人気メニュー♪♪ ふじぐみさんの保護者の方からリクエストがありました。ありがとうございます！

### フレンチトースト

〈材料〉 食パン 1枚 卵 1/2個 牛乳 25cc 砂糖 大さじ1

### 〈作り方〉

1. 卵を割ほぐし砂糖を加えよく混ぜ合わせ、砂糖を溶かす。
2. 牛乳を加えよく混ぜ合わせる。食パンを漬け込む。
3. クッキングシートに2をのせ、オーブンまたはオーブントースターで中までじっくり焼く。

(又は、フライパンにバターを入れ焼く)

\*パンは乾燥して硬くなったものでOKですが、じっくり漬けこんでください。

