



給食メモ

2025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。

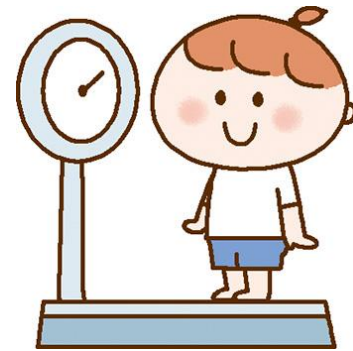
カウプ指数の短所

- 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

- ・3か月～1歳：標準体型はカウプ指数16～18
- ・満1歳：標準体型はカウプ指数15.5～17.5
- ・1歳～満2歳：標準体重はカウプ指数15～17
- ・満3歳～5歳：標準体重はカウプ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。



お願い

10月の誕生会の昼食に幼児クラスはうさぎりんごを提供します。毎年、りんごの皮を食べ慣れていないお友だちがたくさんいて、せっかく可愛くした耳が残ります。(T_T) ぜひ、ご家庭で10月21日までに「りんごは皮も食べられる」ことを伝えて、皮を食べる練習をしてください！！ご協力お願いいたします m(_)_m

♪♪箱舟保育園人気メニュー♪♪ ばらぐみ保護者からのリクエストです☆

わかめ炒飯

<材料>	
・温かいご飯	77g
・皮無鶏もも肉 1cm角切	13g
・焼豚 7mm角切	5g
・卵	18g
・油 (炒り卵用)	小さじ1/10
・乾燥わかめ (水で戻しみじん切り)	0.6g
・玉葱 1.5cm角切	15g
・人参 みじん切り	13g
・ピーマン 細かいみじん切り	3g
・葱 みじん切り	2g
・干し椎茸 水で戻しみじん切り	0.3g
・中華だし	小さじ1/10
・醤油	小さじ1/8
・砂糖	小さじ1/6
・油	小さじ1/6
・ごま油	小さじ1/12
・おろし生姜・おろし大蒜	少々
・塩胡椒	少々

<作り方>

- ① フライパンに油を入れ、炒り卵を作り皿に出す。
ピーマンは下茹でする。
- ② フライパンに油を入れ、おろし生姜・おろし大蒜・鶏肉・干し椎茸を入れ炒める。玉葱・人参も加え、炒める。
- ③ 人参が柔らかくなったら、焼豚、中華だし、しょう油、砂糖を加え、全体に味を馴染ませる。最後にわかめ、ピーマン、葱を加えて炒め、火を通す。
- ④ ご飯に①の炒り卵、③と塩胡椒・ごま油を加え、混ぜ合わせる。
*ピーマンは下茹ですること、おいさが軽減されます。
*干し椎茸と人参はフードプロセッサーでみじん切りにしております。

