



# 給食メモ

2026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
									111.0	18.90	18.87	118.0	21.44	21.42

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

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

きくぐみの保護者の方からリクエストがありました♪



### カルピス蒸しパン

<材料> カップ8個分

- ・ホットケーキミックス 170g
- ・卵 110g
- ・カルピス(原液) 90g
- ・牛乳 40g
- ・サラダ油 20g
- ・砂糖 18g
- ・ベーキングパウダー 小さじ 1/4

<作り方>

- ① ホットケーキミックス、ベーキングパウダーを混ぜ合わせ、ふるう。
- ② 卵をよく溶きほぐし、砂糖、サラダ油、牛乳を加え都度よく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を入れ、ホイッパーでよく混ぜ合わせ、型に入れ15分蒸す。

\*型の大きさに、蒸し時間は変えて下さい。

