



R6年度  
夏号  
あかまえこども園  
給食室



暑い日が続き、夏バテを起こしていませんか？  
子どもはたくさん汗をかくため、こまめな水分補給が大切です。  
しかし、冷たいものの食べ過ぎ・飲みすぎは、食欲の低下にもつながり  
体調を崩す原因にもなってしまいます。  
1日3食をきちんと食べること、早寝早起きすることを心がけ、  
暑い夏に負けない体づくりをしていきましょう！

### 水分補給について

暑い季節に欠かせない水分補給ですが、ジュースや清涼飲料  
水には糖質が多く含まれています。日常的に摂取すると砂糖の  
摂りすぎになる恐れがあります。また、スポーツドリンクや経口  
補水液も、熱中症が気になる今の時期や、たくさん汗をかいた  
時、下痢や嘔吐が続く時に使用すると効率良く水分補給できま  
すが、虫歯や肥満のリスクのことも考えると、日常的な水分補  
給には麦茶やお茶が理想的ですね。

一日に必要な体重1kgあたりの水分量は  
・乳児……150ml  
・幼児……100ml  
が目安と言われています。汗を多くかいた時や下痢・嘔吐が続  
く時は、さらに多くの水分が必要となります。  
しかし、普段は食事からも水分を摂取しているので、すべて飲  
み物で補わなければいけないわけではありません。  
また、一度に多量に飲むと体に負担がかかるため、  
50~100ml程度をこまめに補給できるとよいですね



### カウプ指数と肥満・やせについて

カウプ指数とは、乳幼児の発育状態を評価するときに使用されます。

$$\text{カウプ指数} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^3} \div \frac{\text{身長(m)}}{\text{身長(m)}} \div \frac{\text{身長(m)}}{\text{身長(m)}}$$

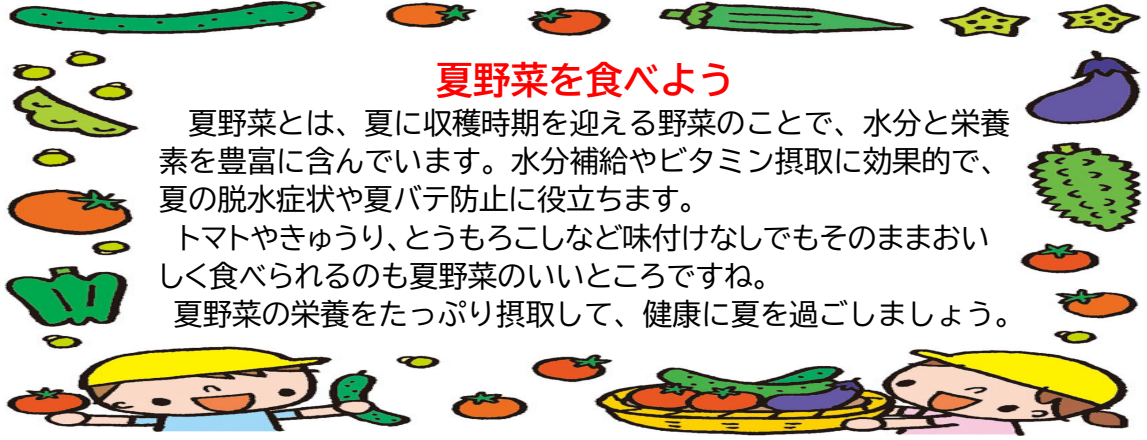
|      |            |
|------|------------|
| やせぎみ | カウプ指数14以下  |
| ふつう  | カウプ指数15~17 |
| 太りぎみ | カウプ指数18以上  |

引用：厚生労働省  
「21世紀出生児縦断調査(特別報告)結果の概況」  
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/syuseiji/tokubetsu/yougo.html>

岩手県の中でも、特に宮古市は肥満児が多いことが分かっています。しかし、や  
せの子どもも多く、その二極化が指摘されています。

乳幼児の肥満は大人になってからの肥満の原因になります。また、やせは成長に  
必要な栄養が摂れていない可能性があり、体全体が未成熟であったり、成長によ  
り時間がかかる場合もあります。

カウプ指数は上の表のような基準値で使用されることもあれば、年齢応じた基  
準値が使用される場合もあり、これだけで肥満ややせだと判断するのは難しいで  
す。カウプ指数のほかにも、母子手帳などにある成長曲線(乳幼児身体発育曲線)  
も活用しながら、子どもたちの発育を見守っていきましょう。



### 夏野菜を食べよう

夏野菜とは、夏に収穫時期を迎える野菜のことで、水分と栄養  
素を豊富に含んでいます。水分補給やビタミン摂取に効果的で、  
夏の脱水症状や夏バテ防止に役立ちます。

トマトやきゅうり、とうもろこしなど味付けなしでもそのままおい  
しく食べられるのも夏野菜のいいところですね。  
夏野菜の栄養をたっぷり摂取して、健康に夏を過ごしましょう。