

給食だより

R8年度
春号

あかまえこども園
給食室



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。

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

| | |
|------|------------|
| 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 |

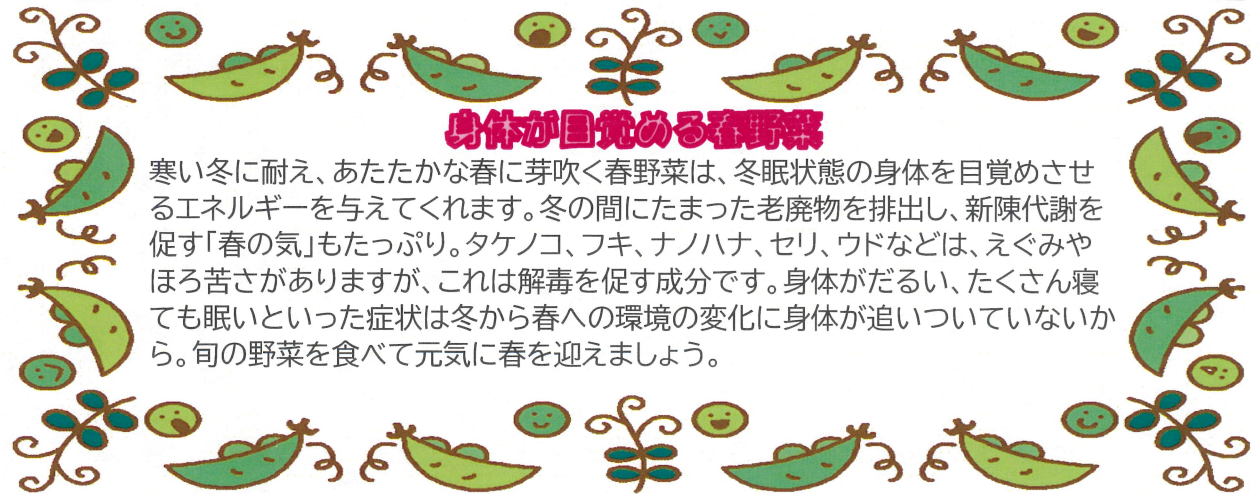
引用：厚生労働省
「21世紀出生児縦断調査(特別報告)結果の概況」
<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/syuseiji/tokubetsu/yougo.html>

入園・進級して約1か月がたちました。クラスが一つ上がり、お皿が大きくなったり、量が増えたり、給食にも変化がありますが、子どもたちは新しい生活に少しずつ慣れてきたようで、お友達と楽しそうに給食を食べる姿がみられます。
一方、疲れも出てくる頃だと思えます。食事のバランスに気を付け、体調を崩さないようにしましょう。

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。

若手県の中でも、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、年齢に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。



身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから。旬の野菜を食べて元気に春を迎えましょう。

