

# 12がっ 食育だより

2025.12

すずらん  
保育園

## お子さんの「やせ」が気になるときに気をつけたいこと

「先生、給食完食したよ!」「おかわりしたよ!」と廊下で会うと話してくれるすずらん保育園の子ども達ですが、身体測定を元に『カウプ指数』を算出すると…「やせぎみ」の園児が多数見受けられます。太ってないからよいのでは?と誤ってしまいそうですが、、、子どもにとっての「やせぎみ」の注意すべきことを一緒に考えてみましょう。

### 『カウプ指数』とは

子どもの発育状況を示す指数で、生後3ヶ月～5歳の乳幼児に使われる指数です  
子どもが肥満気味ではないか、痩せすぎていないかを判断する際の目安として使われています  
カウプ指数は、子供の身長と体重から算出するもので、求め方は以下のとおりです  
体重 (g) ÷ {身長 (cm) × 身長 (cm)} × 10 = カウプ指数  
※あくまでも目安として考える事が大切です

### 「やせぎみ」って何が困るの?

「体重=エネルギーの貯金」と思うとイメージしやすいです。  
エネルギーが不足すると…

- ・風邪などの感染症にかかりやすくなることがあります
- ・疲れやすく、元気が続かないことがあります
- ・身長や筋肉の発達がゆっくりになることがあります
- ・体温を保ちにくく、寒さに弱くなる場合があります

### お家でできる食事の工夫

- ・1日3食+間食でエネルギーをしっかりとりましょう
- ・ごはん・パン・麺などの主食を増やしましょう（おかわりもOK）
- ・たんぱく質（肉・魚・卵・豆製品）を毎食取り入れましょう
- ・油を使った調理（炒め物・和え物など）でカロリーアップ
- ・果物や牛乳・ヨーグルト・シリアル・団子・お餅等、間食で栄養補給



カウプ指数の標準的な範囲

年齢	正常値
3ヶ月～	16～18
1歳～	15.5～17.5
1歳6ヶ月～	15～17
3歳～5歳	14.5～16.5



園でもお子さんの食事や成長の様子を見守っています。  
気になることがありましたら、いつでもご相談くださいね。  
一緒に、お子さんの元気な成長を支えていきましょう。



### クッキングをしました



きりん組、らいおん組で「さつま芋の蒸しパン」を作りました。1人ずつ紙コップの中に材料の計量に挑戦! 「あと少し入れてね」が難しく、何度も根気よく量るきりん組、「おいかたい!」と言いながらも上手に包丁でさつま芋を切るらいおん組。自分で混ぜた蒸しパンは、いつもよりおいしかったようです(Λ\_-)-☆

