



山々に雪が積もり、本格的な冬が始まりましたね。寒さの厳しい日が続きます。食事や睡眠をしっかりとり、免疫力を落とさない生活習慣を意識しましょう。

さて、お子様の成長記録を毎月コドモンで確認されていますか？乳・幼児期の体格や栄養状態の評価には、身体発育曲線のほかにカウプ指数があります。

体重(kg) ÷ 身長(cm)² × 10000



13未満がやせ
 13～14.9がやせぎみ
 15～17.9が正常発育
 18～19.9が肥満気味
 20以上が肥満



(カウプ指数)	13	14	15	16	17	18	19	20	21
乳児 (3か月以後)	やせすぎ	やせすぎ	やせぎみ	普通	普通	普通	太りすぎ	太りすぎ	太りすぎ
満1歳	やせすぎ	やせすぎ	やせぎみ	普通	普通	普通	太りすぎ	太りすぎ	太りすぎ
1歳6か月	やせすぎ	やせすぎ	やせぎみ	普通	普通	普通	太りすぎ	太りすぎ	太りすぎ
満2歳	やせすぎ	やせすぎ	やせぎみ	普通	普通	普通	太りすぎ	太りすぎ	太りすぎ
満3歳	やせすぎ	やせすぎ	やせぎみ	普通	普通	普通	太りすぎ	太りすぎ	太りすぎ
満4歳	やせすぎ	やせすぎ	やせぎみ	普通	普通	普通	太りすぎ	太りすぎ	太りすぎ
満5歳	やせすぎ	やせすぎ	やせぎみ	普通	普通	普通	太りすぎ	太りすぎ	太りすぎ

との判定になります。虹いろ保育所の子ども達は133名中、肥満が3名(2.3%)、肥満気味が4名(3%)、正常発育が99名(74.4%)、やせ気味が26名(19.5%)、やせが1名(0.8%)という結果が出ました(2024年11月身体測定結果より算出)。やせ過ぎていても太り過ぎていても、今後の健やかな成長に影響を及ぼします。今一度お子様の身体測定結果を確認してみましょう。

幼児期は一生を通じての 食事リズムの基礎を作る重要な時期

子どもが『おなかがすいた』感覚をもつには、十分に遊び、食事を規則的にとることのできる生活環境が必要です。この時期にこの感覚を繰り返し体験することで、生活リズムが作られていきます。この時期には『食べ慣れないもの』や『嫌いなもの』も出てきます。簡単な調理を手伝ったり、栽培や収穫に関わったりするなど、さまざまな食べ物に子ども自身が意欲的に関わる体験を通して、子どもの『食べたいもの』や『好きなもの』は増えていきます。その他にも買い物と一緒にいく、食事の時に食べ方についてお話する、食べ物について書かれた本を読むなどすることで、食べ物への関心は深まっていきます。お子様と一緒に色々な体験をして、『食べたいもの』『好きなもの』を増やしていきましょう！

体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



保育所の給食紹介の
ホームページは右記の
QRコードからお進み下さい。



～楽しく食べる子どもに～