

給食だより

令和6年5月号
石狩市子ども家庭課



木々の緑が目にもまぶしい季節となりました。新しい環境に慣れたでしょうか？緊張感がゆるみ、疲れが出てきていませんか？連休もあり、生活のリズムを崩しやすい時期なので栄養と休養を十分とって体調を整えましょう。



～カウプ指数を使ってお子さんの体格を確認してみましょう～

$$\text{体重 (g)} \div \text{身長 (cm)}^2$$

体重は $k g$ を g に、身長は $c m$ の単位にして計算します。
カウプ指数は3カ月～5歳の乳幼児が対象の指数になります。

発育状態	カウプ指数
やせすぎ	13未満
やせぎみ	13以上～15未満
標準	15以上～19未満
太りぎみ	19以上～22未満
太りすぎ	22以上

幼児期の1日に食べる量の目安

	1～2歳		3～5歳	
体温を保ち動く力となるもの	ご飯 (子ども茶碗1杯90～100g)	1回分の量	ご飯 (子ども茶碗1杯半110～130g)	1回分の量
	パン (8枚切り1枚)		パン (6枚切り1枚)	
	麺 (1/2袋)		麺 (2/3～3/4袋)	
	じゃが芋 (1/2個)	じゃが芋 (1/2個半)		
	砂糖 小さじ2	砂糖 小さじ2		
	油 小さじ1	油 大さじ1		
血や肉になるもの	魚 (30～40g)	魚 (40～50g)		
	肉 (30g 薄切り2/3枚)	肉 (40g 薄切り1枚)		
	卵 (1/2個)	卵 (1個弱)		
	大豆製品 35g (納豆20g 豆腐1/5丁)	大豆製品 45g (納豆30g 豆腐1/5丁)		
	牛乳 (200～300ml)	牛乳 (200～300ml)		
調子を整えるもの	緑黄色野菜 60g	緑黄色野菜 90g		
	淡色野菜 120g	淡色野菜 180g		
	きのこ・海藻 (少々)	きのこ・海藻 (少々)		
	果物 (100g程度)	果物 (150g程度)		
推定エネルギー必要量	男子	女子	男子	女子
	950kcal	900kcal	1300kcal	1250kcal

いかがでしょうか？

「うちの子よく食べる！食べない！」と書いていても、実際は目安量ぐらいだった！目安量よりも少なかった！多かった！ということもありますので、どれくらい食べているかな？と確認してみてくださいね。

目安量はあくまでも目安なので、体格や体力、運動量によっても異なってきます。

食べる量に多少、差があっても、体調は良好で元気に活動していて、発育・発達に問題がなければ、それほど気にすることはありません。