成田市立保育園

8月の たべものだより

☆毎月の保育園での 身長・体重の計測結果を活用していますか？☆

何cm・何kg位成長したかを見るだけではなく、母子手帳の乳幼児身体発育曲線のグラフに数字をおとして、発育のペースをみてみましょう。

● 乳幼児身体発育曲線について ～見かた（読み方）～ ●

成長曲線に描かれている**帯**の意味は？

①子どもの発育の大まかな目安です。

日本では、厚生労働省が10年ごとに乳幼児の身体発育を調査し、発育曲線を作成しています。各年齢で子どもの体重や身長が、全体のなかでどのくらいのところにいるかという目安が分かります。

②帯の中に入らないと問題なのではありません。

帯の中に入っていることが大切なのではなく、帯の中、あるいは外の、どのあたりにいるのかを確認し、“その子なりの発育”をしてるかどうかをみることが大切です。

③曲線のカーブにそって発育していますか？

帯からはずれているけれど、発育曲線のカーブにそって、身長も体重も増えているようなら、それが“その子なりの発育”ということになります。

④発育曲線の記入で病気を早期発見できることもあります。

発育曲線は、あくまで目安なので、こだわりすぎることはありませんが、グラフをつけることによって、何か病気があったときに早く見つけることができるかもしれないので、つけ続けることが大切です。

たとえば、成長ホルモンの不足や甲状腺ホルモンの不足などは、ある時期から身長が伸びなくなることで発見されます。

発育曲線をつけておくと、何か心配があるときに、それをもって医療機関に相談にいくことで、医師にも明確に状況を伝えることができます。

（公財）母子衛生研究会「赤ちゃん＆子育てインフォ」参照

子どもの食事Q&A

Q. 子どもが少食で心配です。

A. 食べる量には個人差がある

「まわりの子に比べて全然食べない」と悩んでいませんか？
元気に過ごしていて、母子健康手帳の乳幼児身体発育曲線に沿って成長しているようなら、その子にとっては適量ということがあります。

●○ こんな場合は少食に！ ○●

・病気で食欲がない
・生活習慣が乱れて、睡眠不足・運動不足
・不規則な食事やおやつの食べすぎ
・大人が子どもに無関心だったり、面倒を見すぎる
・ワンパターンの食事が続いた

8月の献立紹介

豚肉の生姜焼き

＜材料：幼児4人分＞

豚ロース(45g)※		4枚
生姜		少々
玉ねぎ		120g
油		4g（小さじ1）
A	醤油	8g（小さじ1・1/2）
	みりん	4g（小さじ2/3）

※小間切れ肉を使えば、より簡単に。

＜作り方＞

① 豚肉は、食べやすい大きさに切る。
② 玉ねぎは、1cm幅のくし形に切る。
③ フライパンに油を熱し、おろし生姜と①②を炒める。
④ 玉ねぎが柔らかくなったら、醤油、みりんで調味する。

水溶き片栗粉でとろみをつけると、冷めても脂が目立たず、味がなじんで美味しく食べられます。