

給食だより **11月**

2021/11/01
しおかぜ認定こども園

クッキング ジャックオランタンのむしパン(つき組)

健康な身体を維持するために…

たくさんの病気が肥満とつながっていることは、ほとんどの人が知っていることだと思いますが…自分や家族の**適正体重と肥満度**を知っている人はどれくらいいるでしょうか？適正体重と肥満度は、簡単に計算することができます！以下の式に当てはめて計算してみましょう！！



●体重と身長から、オーバーウエイトの度合を計算する。



《乳幼児》

体重 (g) ÷ 身長 (cm)² × 10 = カウプ指数
14以下：やせぎみ
15～17：ふつう
18以上：ふとりぎみ

《学童》

体重 (kg) ÷ 身長 (cm)³ × 10⁷ = ローレル指数
98～117：やせ型
118～148：標準
149～159：やや肥満
160以上：肥満

《成人》

体重 (kg) ÷ 身長 (m)² = BMI
18.5～25未満：標準値
25以上：肥満



●身長から、自分の適正体重を知る。(成人向き)

身長 (m) × 身長 (m) × 22 = 適正体重

どうだったでしょうか？自分自身を知り、健康な身体づくりをしましょう！

不足しがちな「鉄」を効率よく摂るには？

鉄分には吸収の良い“ヘム鉄”とあまり良くない“非ヘム鉄”があります。非ヘム鉄は、動物性たんぱく質やビタミンCと一緒に摂ると吸収が良くなります。



ヘム 吸収率 15～25%
豚肉・牛肉・鶏肉・内臓類
レバー・かつお・鰯・まぐろ
鰯 等

非ヘム 吸収率 2～5%
卵・しじみ・あさり・大豆
小豆・ほうれん草・小松菜
ひじき・のり 等



紅茶、コーヒー、緑茶に含まれるタンニンは、鉄の吸収を妨げます。食事中や食後はたくさん飲まないようにしましょう。



(株)LEOC
スタッフ

「ごちそうさま」「今日はおいしくておかわりしたよ」「今日は残したよ」とほし組になって半年。よくおしゃべりをしてくれるようになりました！子どもたちの嬉しそうなお顔をみていて、私たちまで嬉しくなる毎日です！



ハロウィン定番のジャックオランタンのむしパンです！生地のみくらみに耐えれず容器にしたかぼちゃが割れてしまいましたが、なんとか完成！切り分けてクリームときらぎらを飾って食べました！



10月中旬、すみれ組さんで種まきをしました。自分の物がわかるよう、個人の鉢に、植えたい種（食べたときに取り除いた物）を自分で選んで…メロンやすいか、ゴーヤもあります！時期はずれの物もあるので、全ての種の芽は出ないかもしれませんが、ドキドキ、わくわくしながら水をやり、発芽するのを待っていると、少しずつ、芽を出し始めました！ぜひ、鉢の中のをぞいてくださいね♪

芽がでたー！！