

保育園・幼稚園食育だより

令和8年10月

糸魚川市教育委員会事務局こども家庭課

令和8年度保育園・幼稚園身体測定結果をお知らせします

保育園・幼稚園では、身長・体重測定を実施しています。3～5歳児については、年1回肥満度を算出し、保護者の皆様へお知らせしています。個別結果はお配りしましたが、今回は糸魚川市全体の結果をお知らせします。

1 調査内容

対象者 保育園および幼稚園の3～5歳児 463人

実施時期 令和8年5～7月身体測定

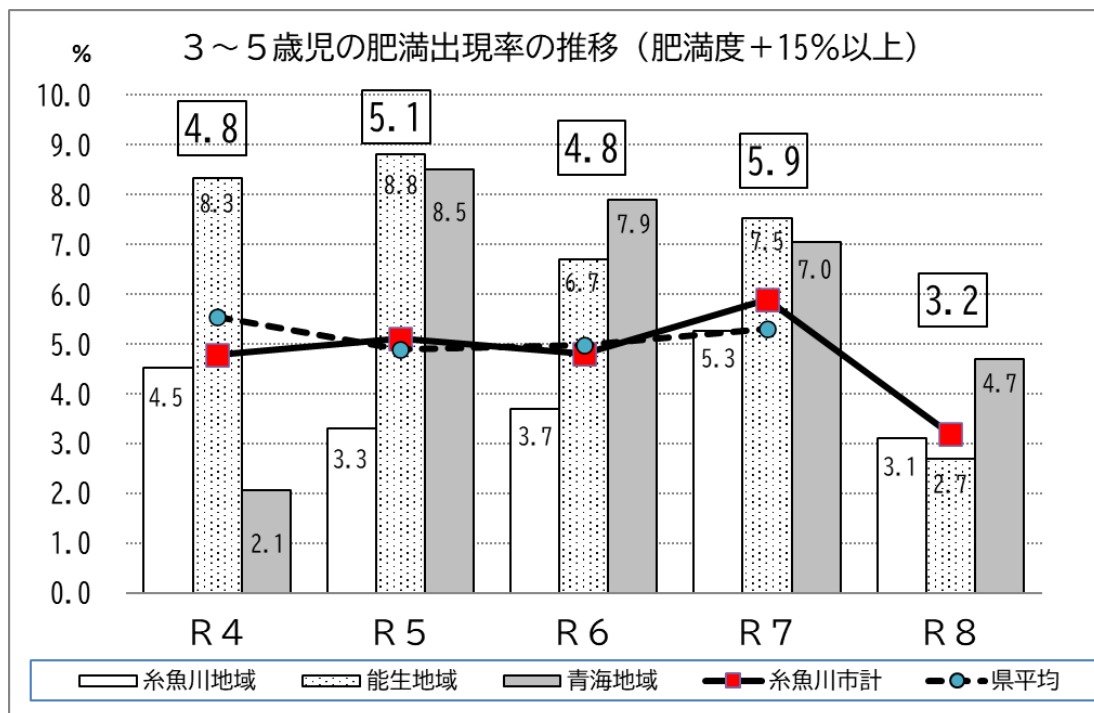
計算方法 肥満度(%) = $\frac{\text{実測体重(kg)} - \text{標準体重(kg)}}{\text{標準体重(kg)}} \times 100$

判定方法

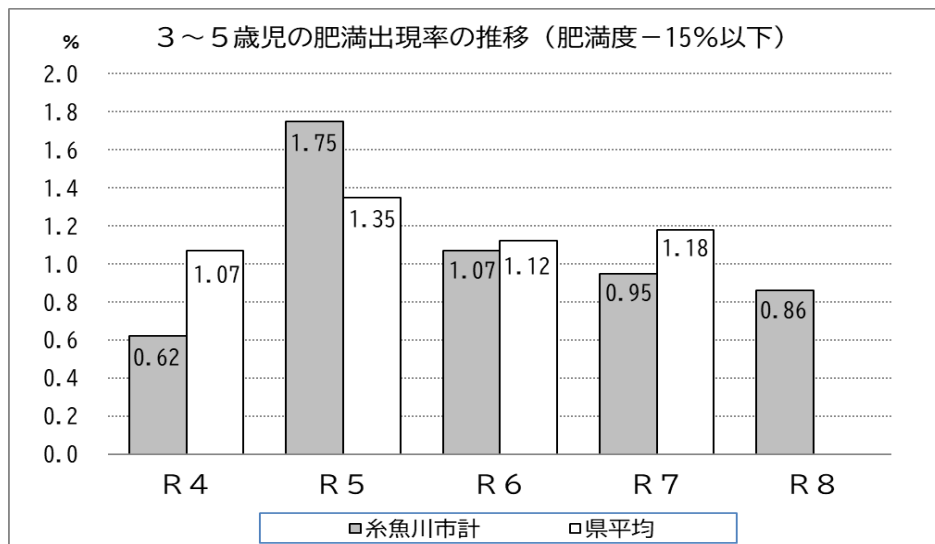
肥満度+30%以上	・・・太りすぎ
肥満度+20%以上～+30%未満	・・・やや太りすぎ
肥満度+15%以上～+20%未満	・・・太り気味
肥満度+15%未満～-15%未満	・・・ふつう
肥満度-15%以上～-20%未満	・・・やせ
肥満度-20%以下	・・・やせすぎ



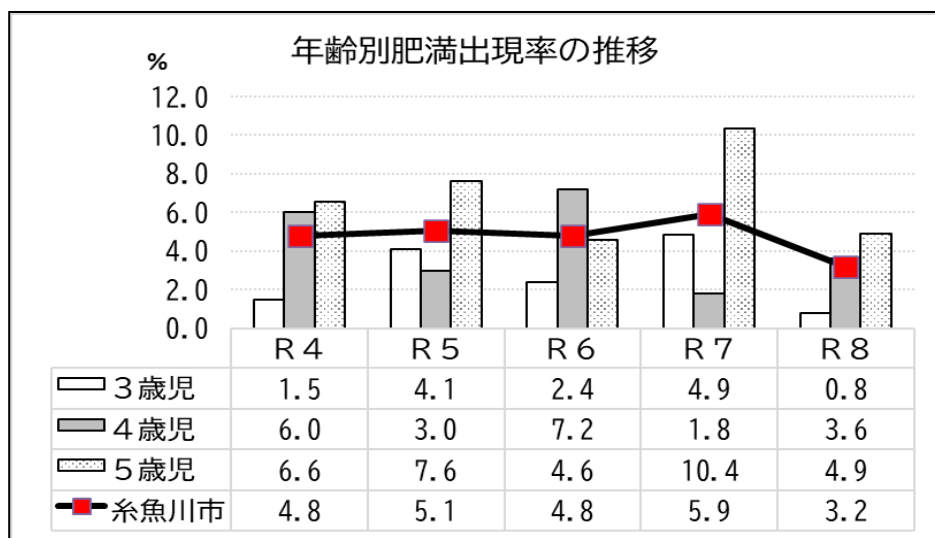
2 結果



肥満度+15%以上の園児は3.2%（15人）で、昨年度より2.7%（16人）減少しました。



肥満度－15%以下の園児は0.80%で、昨年度より0.15%減少しました。



年齢とともに肥満度＋15%以上の園児は増える傾向にあります。

✕ 幼児肥満を防ぐには～子どもの頃からの生活習慣病予防～ ✕

- 「早寝早起きおいしい朝ごはん」で規則正しい生活習慣を身につけましょう。
しっかり朝食を摂らないと、筋肉が落ちたり、省エネ体質になったり太りやすくなります。
- 食事は「主食・主菜・副菜」をそろえる等、副菜（野菜、海藻、きのこ）をしっかり食べられるように習慣づけましょう。
野菜・海藻・きのこは低エネルギーでビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれます。食物繊維は満腹感を与え、糖の吸収を遅らせます。
- 菓子（菓子パン含む）や清涼飲料水は糖類を多く含みます。1日の砂糖の目安量は10g程度です。とり過ぎに注意し、1日3食しっかり食べられる環境を整えましょう。
- 体を動かす遊びを取り入れたり、お手伝い等で無理なく体を動かすことも肥満予防につながります。

園では定期的に身体計測をしていますので、毎月の増加量を確認しましょう。1か月の平均体重増加量は約200gです。母子健康手帳の幼児身体発育曲線も活用しましょう。