

こどもはどれくらいの量を食べたら良い でしょうか？

新緑の風が心地よい5月になりました。新入園や進級から1ヶ月が経ち、子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れてきた頃でしょうか？

「こどもがどれくらい食べるべきなのか知りたい」というお声をたまにお聞きします。とても気になる所ですね、「他の子と比べると少ない気がする」「食べすぎな気がする」「どれくらいが適量なの？」と。そこで子どもの食べる量の考え方として大切なポイントをお伝えします。

大人でも自分が食べた食事量については覚えていない

食事聞き取り調査をすると大人でも実際に摂取した量よりも平均して20%少なく申告するという研究があります。(カロリーベース)

子どもはもっとわかりません。保育園での給食や、祖父母の家でもらったおやつなど、親の目の届かない時間の食べた量はわかりません。小さいお子さんは食べこぼしもあります。毎日同じ物を食べている分けでもありません。食べている量で栄養状態は評価するのはとても難しいのです。

驚きの事実！大人の記憶も曖昧

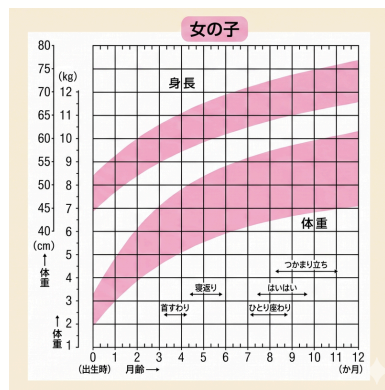


*人間は食べた物を覚えていません

毎日の食事量よりも、身長体重の推移、元気があるかどうか

習慣的な食べている量が適切かどうかを判断する指標はあります。それは身長・体重の伸びです。低栄養状態があると身長と体重の伸びが悪く、逆に食べすぎは肥満傾向になります。子どもの場合は成長曲線を見ます。順調に伸びているか、肥満傾向か、痩せ傾向かでお食事の取り組みは変わってきます。

今回は「肥満傾向の場合」の取り組みの例を紹介したいと思います。



*身長体重の伸びがあるか確認

給食だより

製作者



管理栄養士
佐久川 大

発行日

2026年5月1日

2026年
5月号



↑お食事相談はこちら

*給食だよりの過去記事も

今月の一品

ごはんが
すすむ



鶏肉のてりやき

- ・鶏もも肉 250g
- ・酒 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・塩 少々
- ・片栗粉 大さじ2
- ・油 適量
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・砂糖 小さじ1
- ・おろししょうが 少々

- ①鶏もも肉を、酒、砂糖、塩を振り10分つけこむ。
- ②①に片栗粉をまぶし、フライパンに油を入れ弱火～中火で焼く
- ③中まで火が通ったら、おろし生姜、みりん、砂糖、しょうゆを入れて加熱する。
- ④たれにトロミがついて、全体に絡まったら完成。