



# 12月の給食だよ!



## 子どもたちの体格のようす

市内保育園・幼稚園の3～5歳児の5月と10月の身長、体重の測定値から肥満度を算出し、比べてみました。



◆肥満度15%以上  
(肥満傾向)の割合

令6. 5月:1,306人中 71人 **5.4%** (令5. 5月:5.3%)

令6.10月:1,307人中 75人 **5.7%** (令5.10月:4.8%)

市内全体として、5月と10月の体格を比較すると肥満傾向の増加が見られました。しかし、小児期の肥満は体重を減らすのではなく、日々の生活習慣を整えながら成長を見ていくことが大切です。

これから寒い季節になり悪天候で体を動かす機会が減ることが考えられますが、晴れた日はできるだけ外で体を動かしましょう。また、室内でも親子で一緒に体を動かす遊びも良いですね。

小児期に肥満傾向のある子どもは成人期の肥満に移行する割合が高くなり、小児期の肥満は大人になってからの生活習慣病のリスクが高まるともいわれています。3歳から5歳児は一般的に 1年間で平均2～3kg程度の体重が増加します。半年間で2kg以上の急激な体重増加は注意しましょう。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
2	月	ぶたにく 豚肉のアップルジャージャー かきたまみそ汁 ごまあえ ミルク クロワッサン	224kcal 17.2g 10.7g 194 mg 1.4g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
3	火	しろみざかな 白身魚のみそマヨ焼き すまし汁 さつまいものうま煮 ヨーグルト	261kcal 20.6g 4.9g 295 mg 2.3g	淡色 野菜	もやし炒め
4	水	こもくに 五目煮 みそ汁 くだもの きゅうにゅう 牛乳 心もちもちチーズ	247kcal 14.2g 10.6g 224 mg 1.5g	卵	オムレツ
5	木	【カレーの日】 ※白ごはんを持ってきてください チキンカレー はなやさい 花野菜サラダ きゅうにゅう 牛乳 心ほうれん草とベーコンのパン		芋	じゃがいもの きんぴら
6	金	ポークビーンズ わかめスープ くだもの ミルク 菓子	247kcal 12.0g 10.1g 201 mg 1.2g	肉	鶏の からあげ
9	月	とり 鶏のオレンジ焼き みそ汁 ひじき煮 ヨーグルト	220kcal 15.2g 8.4g 213 mg 2.3g	淡色 野菜	八宝菜
10	火	い どうふ 炒り豆腐 とんじる 豚汁 くだもの きゅうにゅう 牛乳 心よもぎまんじゅう	279kcal 19.8g 7.9g 378 mg 1.4g	魚	ムニエル
11	水	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんはいりません ミートソーススパゲッティ こんさい 根菜スープ はくさい 白菜のフレンチサラダ ゼリー		大豆 製品	納豆あえ
12	木	さけ や 鮭のオーロラ焼き みそ汁 きりぼしだいこんに 切干大根煮 きゅうにゅう 牛乳 心ホットドック	194kcal 17.1g 5.3g 290 mg 1.9g	緑黄色 野菜	ほうれん草 のバターソテー



☺ 冬至とかぼちゃ 12月21日は冬至です！

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物の「かぼちゃ（なんきん）」を食べます。「カロテン」というビタミンが豊富でこの日にかぼちゃを食べると風邪をひかないと言われます。保育園では12月の献立で煮物、手作りおやつにかぼちゃが使われます。

日	曜	献立名 (汁・おかず等は、昼食 ミルク等は、3時のおやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 塩分 (主食は含まれていません)	ご家庭で補ってほしい食品	お家献立のヒント
13	金	おでん汁 かぼちゃのそぼろあんかけ くだもの 牛乳 菓子	240kcal 9.6g 6.4g 166 mg 2.3g	淡色野菜	おでん
16	月	大豆と小女子の揚げ煮 五目汁 チーズ 牛乳 ♥さつまいもクッキー	233kcal 12.8g 10.4g 294 mg 1.1g	海藻	ひじきごはん
17	火	焼き鮭 みそ汁 根菜の煮物 ミルク 菓子	211kcal 20.0g 4.4g 295 mg 2.0g	緑黄色野菜	おひたし
18	水	☺ <u>いい歯・食育の日</u> かみかみバーグ なめこ汁 昆布あえ 牛乳 ♥ツナマヨコーントースト	221kcal 14.1g 12.2g 207 mg 1.5g	魚	ツナあえ
19	木	【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません 3～5歳：きなこもち ごまもち 雑煮 ゆかりあえ みかん 1～2歳：ごま塩ご飯 けんちん汁 鶏肉のさっぱり煮 ゆかりあえ みかん ヨーグルト		芋	粉ふきいも
20	金	☺ <u>えちゴンのぱくもぐランチ</u> 鯖のみそ煮 大根のカレー汁 きんぴらごぼう 牛乳 ♥大学いも	198kcal 16.6g 5.5g 169 mg 1.6g	淡色野菜	ロールキャベツ
23	月	インディアンポテト 野菜スープ ヨーグルト	312kcal 15.4g 14.4g 166 mg 1.5g	海藻	昆布煮
24	火	【クリスマス会】※白ごはんを持ってきてください スティックチキン ツリーサラダ コーンスープ 牛乳 ♥ココアマフィン		大豆製品	豆腐ハンバーグ
25	水	オープンオムレツ ブロッコリー コンソメスープ ミルク サンタパン	243kcal 12.2g 9.9g 160 mg 2.1g	肉	豚肉のしょうが焼き
26	木	<すずめ組リクエスト> 鶏のからあげ 春雨スープ キャベツとみかんのサラダ 牛乳 ♥かぼちゃ蒸しパン	387kcal 17.5g 17.8g 199 mg 2.3g	魚	魚のホイル焼き
27	金	マーボー豆腐 すまし汁 チーズ ミルク 菓子	258kcal 14.5g 16.0g 282 mg 1.6g	緑黄色野菜	かぼちゃコロッケ

※♥は手作りおやつです。

❖保育園では昼食の展示等もしていますので、実際の内容や量はそちらをご覧ください、ご家庭の食事の参考にしてください。3時にはミルク等の他に100kcal程度のおやつを提供しています。  
行事等で献立が変更になることがあります。 柏崎市子ども未来部保育課