



12月の給食だより



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

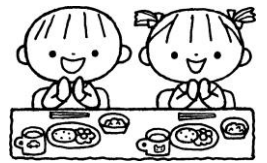
令3.5月:1,557人中93人 **6.0%** (令2.5月:5.2%)

令3.10月:1,552人中96人 **6.6%** (令2.10月:5.4%)

市内全体として、5月から10月の大きな変化は見られませんが、ここ1、2年の推移では肥満傾向の割合が高くなっています。新型コロナウイルスの影響で体を動かす機会が減っていることが原因のひとつであると推測されます。

3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。幼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ります。半年で2kg以上などの急激な体重増加は注意しましょう。

- ☺ 早寝・早起き・朝ごはん 生活リズムをととのえる
- ☺ 1日3食、適量をしっかり食べる
- ☺ よくかんでゆっくり食べる
- ☺ 糖分、脂肪分が多いお菓子をとりすぎない
- ☺ 飲み物は水かお茶にする
- ☺ 体を使った遊びを積極的にする



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
1	水	さけ 鮭フライ ひじきサラダ みそ汁 牛乳 メープルマーブルパン	200kcal 19.5g 4.6g 321 mg 1.6g	魚	焼魚
2	木	はな 花シューマイ おかかあえ みそ汁 牛乳 カステラ	298kcal 18.4g 14.4g 280 mg 2.0g	芋	ポテトサラダ
3	金	はるま 春巻き とうにゅう 豆乳スープ はるさめ 春雨サラダ ヨーグルト	283kcal 18.9g 11.7g 212 mg 1.9g	肉	肉じゃが
6	月	やさしい グラタン 野菜スープ ゆでブロッコリー ゼリー	223kcal 14.7g 10.2g 187 mg 1.5g	卵	オムレツ
7	火	ぶたにく 豚肉のアップルジンジャー ゆかりあえ みそ汁 ヨーグルト	270kcal 17.2g 5.2g 288 mg 1.6g	海藻	わかめのみそ汁
8	水	ポークビーンズ かきたま汁 チーズ ゼリー	257kcal 17.8g 7.3g 372 mg 1.4g	大豆 製品	湯豆腐
9	木	【完全給食】もちつき*白ご飯はいりません きなこもち 雑煮 鶏肉のさっぱり煮 けんちん汁 くだもの ヨーグルト		魚	鮭の ムニエル
10	金	さばのしょうが焼き 根菜の炒め煮 かきたまみそ汁 牛乳 チョコパン ジャムパン	259kcal 17.4g 12.5g 199 mg 1.7g	緑黄色 野菜	おひたし

◎ 冬至とかぼちゃ 12月22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「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いわれます。保育園では12月の献立にシチュー、パワフル揚げ煮、手作りおやつにもかぼちゃが使われます。



今月のぱくもぐランチは「かぼちゃのパワフル揚げ煮」だゴン！

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	月	鶏肉の塩麴焼き 切干し大根丸 みそ汁 ヨーグルト	240kcal 17.7g 12.7g 213 mg 1.6g	海藻	昆布煮
14	火	ワンタンスープ のり酢あえ セリー	212kcal 15.4g 2.9g 272 mg 1.6g	卵	スクランブルエッグ
15	水	カレーの日*白ご飯は持参です チキンカレー 大根サラダ 牛乳 メロンパン	177kcal 15.4g 5.1g 218 mg 1.9g	肉	豚肉のしょうが焼き
16	木	白身魚のりんごソースがけ みそ汁 白菜のコールスロー 牛乳 手作りさつまいもパイ	245kcal 14.7g 12.4g 196 mg 1.3g	魚	八宝菜
17	金	炒り豆腐 ごもくじろ 五目汁 ヨーグルト	258kcal 14.2g 8.9g 175 mg 1.5g	淡色野菜	大根の煮物
20	月	鶏だんご汁 ごまあえ くだもの 牛乳 手作りマーラーカオ	216kcal 16.6g 5.3g 303 mg 1.1g	海藻	ひじきごはん
21	火	【完全給食】誕生会*白ご飯はいりません バーガーパン ハンバーグ マカロニサラダ クリームシチュー 麦茶 セレクトロールケーキ		大豆製品	納豆
22	水	◎えちゴンのぱくもぐランチ かぼちゃのパワフル揚げ煮 くだもの みそ汁 ミルク パームクーヘン	265kcal 16.7g 7.1g 313 mg 1.5g	芋	大学芋
23	木	車麩の卵とじ にく汁 チーズ 牛乳 手作り肉まん	226kcal 16.4g 9.7g 168 mg 1.6g	肉	鶏のからあげ
24	金	クリスマス会*白ご飯は持参です クリスピーチキン 野菜スープ ツリーサラダ ジョア クリスマスケーキ	334kcal 17.5g 14.4g 229 mg 2.7g	魚	魚のホイル焼き
27	月	マーボー豆腐 みそ汁 ヨーグルト	273kcal 19.5g 11.7g 402 mg 2.0g	緑黄色野菜	ほうれん草のバターソテー
28	火	カレーうどん汁 れんこんサラダ 牛乳プリン	292kcal 13.4g 16.6g 205 mg 1.0g	卵	茶碗蒸し

❖ 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