



令和2(2020)年 柏崎市
公立・私立保育園

12月の給食だよ!



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。

子どもたちの体格のようす



◆肥満度15%以上
(肥満傾向)の割合

令2.5月:1,628人中84人 **5.2%** (令元.5月:4.6%)

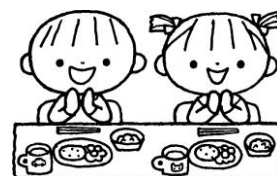


令2.10月:1,626人中88人 **5.4%** (令元.10月:5.0%)

市内全体では、5月から10月の大きな変化は見られませんでした。個人差はありますが、3～5歳児は平均1年間で2～3kg程度体重が増加します。中には、半年で5kg以上増えている子がいました。半年で2kg以上などの急激な体重増加は注意しましょう。

小児期に肥満傾向のある子どもの約8割が成人期の肥満に移行するともいわれています。家族全体で生活リズム、食事やおやつなどを見直せるといいですね。

- ☺ 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
- ☺ 飲み物は麦茶かお茶にする
- ☺ 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	火	ごもくたまごや 五目卵焼き じゃこおひたし みそ汁 ミルク パームクーヘン	244kcal 17.0g13.1g 267 mg 1.8g	海藻	わかめのみそ汁
2	水	《カレーの日 主食持参》 ふゆやさい 冬野菜カレー わふう 和風マヨサラダ 牛乳 手作りコーンマカロン		卵	卵焼き
3	木	さけ 鮭フライ ゆかりあえ みそ汁 牛乳 米菓・クッキー	265kcal 17.6g12.7g 207 mg 1.3g	芋類	肉じゃが
4	金	どうふ いり豆腐 みそ汁 くだもの ヨーグルト	310kcal 18.8g 10.5g 386 mg 1.6g	魚	焼魚
7	月	なっとう 納豆あえ ごもくじる 五目汁 くだもの 牛乳 田舎パイ(さつまいも)	165kcal 10.2g 3.3g 184 mg 1.2g	淡色野菜	大根の煮物
8	火	【完全給食 もちつき】※主食は必要ありません ⑤ 雑煮 きなもち くだもの ⑥ ごはん とり て や 鶏の照り焼き 雑煮(餅なし) ヨーグルト		魚	魚のホイル焼き
9	水	ふたにく 豚肉のしょうが焼き はるさめ 春雨サラダ みそ汁 牛乳 手作りマーラーカオ	272kcal 18.2g 13.6g 193 mg 1.5g	卵	オムレツ
10	木	ワンタンスープ きりぼ だいこん いた に 切干し大根の炒め煮 チーズ ミルク メープルマーブルパン	242kcal 16.1g 4.9g 296 mg 1.9g	大豆製品	湯豆腐

☺ 冬至とかぼちゃ

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月の献立にみそ汁、シチュー、チーズ焼きにかぼちゃが使われます。



今月のほくもぐランチは「かぼちゃのチーズ焼き」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
11	金	白身魚のケチャップソースかけ ゆでブロッコリー 卵スープ ヨーグルト	286kcal 18.3g 14.1g 221 mg 1.7g	肉	鶏のからあげ
14	月	照り焼きハンバーグ みそ汁 のり酢あえ ゼリー	256kcal 16.7g 13.9g 209 mg 1.8g	海藻	ひじきごはん
15	火	ちゃんぽん風スープ くだもの キャベツとチーズのサラダ ヨーグルト	283kcal 17.3g 7.8g 318 mg 1.7g	大豆製品	納豆
16	水	さばのカレー焼き みそ汁 切り干し大根のサラダ 牛乳プリン	234kcal 15.7g 6.5g 182 mg 1.9g	芋	ポテトサラダ
17	木	☺いい歯・食育の日 大豆と小女子の揚げ煮 みそ汁 ヨーグルト	284kcal 18.2g 8.8g 474 mg 1.7g	肉	とんかつ
18	金	☺えちゴンのほくもぐランチ かぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ 付け合わせ ゼリー	315kcal 11.9g 19.2g 237 mg 1.7g	魚	ムニエル
21	月	いりどり みそ汁 くだもの 牛乳 クリームパン	219kcal 15.2g 4.0g 173 mg 1.8g	緑黄色野菜	おひたし
22	火	【完全給食 誕生会】※主食は必要ありません バターロール ポップコーンチキン ミニデザート ポテトサラダ 白菜のコンソメスープ ヨーグルト		卵	スクランブルエッグ
23	水	ポークビーンズ かきたま汁 チーズ 牛乳 手作りケーキサレ	282kcal 13.9g 9.8g 187 mg 1.4g	海藻	昆布あえ
24	木	ローストチキン カラフルサラダショア コーンクリームシチュークリスマスケーキ	386kcal 20.1g 16.4g 218 mg 2.1g	魚	八宝菜
25	金	白身魚のかば焼き おかかあえ けんちん汁 ミルク カステラ	231kcal 18.6g 7.1g 284 mg 2.3g	肉	チキンカツ
28	月	カレーうどん汁 くだもの ブロッコリーサラダ ヨーグルト	282kcal 13.1g 14.7g 212 mg 0.8g	卵	卵豆腐

※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