



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7. 5月:1,190人中 61人 **5.1%** (令6. 5月:**5.4%**)



令7.10月:1,189人中 65人 **5.5%** (令6.10月:**5.7%**)

5月と10月の体格を比較すると、肥満傾向割合の増加が見られました。小児期の肥満は、生活習慣を整えながら、体重を増やさずに身長を伸ばしていくことが大切です。

小児期に肥満傾向があると成人期の肥満に移行する割合が高くなり、生活習慣病のリスクが高まるといわれています。一般的に、3歳児から5歳児は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。

★体重を増やしすぎない生活のポイント★

- ・早寝・早起き・朝ごはん生活ズムを整える
- ・糖分や脂肪分が多いお菓子を取り過ぎない
- ・積極的に体を使って遊ぶ
- ・よくかんでゆっくり食べる
- ・飲み物は水やお茶類を中心にする
- ・週1回は体重をチェックする

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 カルシウム (主食は含まれていません)	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	月	とりにく 鶏肉のオレンジ焼き みそ汁 ひじき煮 牛乳 手作りりんごと人参のケーキ	231kcal 210 mg	14.3g 1.6g	12.8g	緑黄色 野菜	ブロッコリー サラダ
2	火	しろみざかな 白身魚のみそマヨ焼き すまし汁 おひたし 牛乳 手作りすなっ麺	185kcal 240 mg	15.2g 1.4g	10.1g	淡色 野菜	もやしサラダ
3	水	カレーの日*白ご飯は持参です だいこん 大根カレー キャベツサラダ			ヨーグルト	海藻	のり酢あえ
4	木	炒り豆腐 牛乳 蓿子 豚汁 くだもの	241kcal 356 mg	19.1g 1.5g	7.9g	卵	ゆで卵
5	金	スパゲッティのケチャップ炒め たまご 卵 スープ くだもの ミルク 田舎パイ	287kcal 173 mg	13.4g 1.6g	11.1g	大豆 製品	納豆あえ
8	月	おでんスープ キャベツとみかんサラダ くだもの ヨーグルト	256kcal 241 mg	12.4g 1.7g	8.5g	芋	大学芋
9	火	や ざけ 焼き鮭 牛乳 根菜の煮物 手作り肉まん風蒸しパン こんさい にもの みそ汁 しる	232kcal 185 mg	16.2g 1.5g	12.6g	肉	豚肉の しょうが焼き
10	水	オープンオムレツ コンソメスープ ブロッコリー 牛乳 手作りひじきパン	219kcal 181 mg	14.6g 1.7g	12.0g	海藻	のり酢あえ
11	木	ごもくに 五目煮 みそ汁 くだもの ヨーグルト	243kcal 282 mg	17.4g 1.9g	12.7g	卵	オムレツ



◎ 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月の献立にサラダ、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 カルシウム (主食は含まれていません)	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
12	金	<u>もちつき【完全給食】</u> *白いご飯はいりません そらうに 雑煮 きなこもち みかん ㊀わかめごはん とりにく 鶏肉のさっぱり煮 に そらうにじる 雑煮汁 みかん ゼリー				芋	粉ふきいも
15	月	<u>【うさぎ組リクエスト給食】</u> とり 鶏のからあげ ブロッコリー どさんこスープ 牛乳 手作りさつま芋ケーキ	201kcal 187 mg	10.3g 1.2g	9.3g 1.2g	魚	ムニエル
16	火	ワンタンスープ のり酢あえ くだもの ミルク 菓子	223kcal 281 mg	15.6g 1.3g	3.3g 1.3g	大豆 製品	厚揚げの チーズ焼き
17	水	<u>◎いい歯・食育の日</u> だいす こうなご あ 大豆と小女子の揚げ煮 に こもくじる チーズ ヨーグルト	299kcal 343 mg	17.2g 1.8g	17.4g 1.8g	海藻	ひじきごはん
18	木	<u>誕生会【完全給食】</u> *白いご飯はいりません チキンサンド フレンチサラダ はくさい 白菜とワインナースープ				大豆 製品	湯豆腐
19	金	<u>◎えちごんのはくもぐランチ</u> ぶたにく だいこん に じる 豚肉と大根のこってり煮 みそ汁 くだもの 牛乳 ジャムパン	214kcal 186 mg	14.0g 1.4g	9.0g 1.4g	卵	スクランブル エッグ
22	月	マーボー豆腐 かぼちゃスープ くだもの ミルク カステラ	271kcal 239 mg	15.0g 1.8g	14.9g 1.8g	緑黄色 野菜	かぼちゃ コロッケ
23	火	さば 鮭のみぞ焼き や こんぶ けんちん汁 牛乳 手作りポテトボール	227kcal 285 mg	21.0g 1.4g	8.1g 1.4g	肉	豚肉の しょうが焼き
24	水	ローストチキン マカロニサラダ コンソメスープ 牛乳 ブッシュドノエル	251kcal 158 mg	16.9g 2.0g	14.8g 2.0g	魚	煮魚
25	木	インディアンポテト なめこ汁 チーズ 牛乳 手作り米粉のブラウニー	267kcal 289 mg	18.2g 1.3g	9.9g 1.3g	大豆 製品	炒り豆腐
26	金	カレーうどん汁 じる かぼちゃのそぼろあんかけ くだもの かぼちゃのそぼろあんかけ ヨーグルト	245kcal 274 mg	15.0g 2.1g	3.0g 2.1g	淡色 野菜	野菜炒め

✿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いただき、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。