



令和4(2022)年度 柏崎市  
公立・私立保育園

# 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4.5月:1,496人中103人 **6.8%** (令3.5月:**6.0%**)

令4.10月:1,483人中86人 **5.8%** (令3.10月:**6.6%**)

市内全体として、5月から10月で肥満傾向の割合について改善が見られました。半年間で体重の増加が抑えられた子、身長が伸びて肥満度が改善した子もいました。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。

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心配ですが、これからの季節、晴れた日はできるだけ外で体を動かしましょう。

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。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り、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。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
1	木	とんじる 豚汁 おかかあえ 牛乳 米菓・クッキー	255kcal 15.5g 8.7g 206 mg 1.3g	海藻	わかめ スープ
2	金	ぶたにく さい しおこうじいた 豚肉とチンゲン菜の塩麴炒め かきたまみそ汁 くだもの ヨーグルト	247kcal 20.6g 6.5g 306 mg 3.4g	魚	ツナあえ
5	月	インディアンポテト やさい 野菜スープ ミルク 田舎パイ	312kcal 15.4g 14.4g 166 mg 1.5g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
6	火	もちつき【完全給食】*白ご飯はいりません きなこもち 雑煮 くだもの Ⓢわかめごはん けんちん汁 鶏肉のさっぱり煮 くだもの ヨーグルト		卵	オムレツ
7	水	カレーの日*白ご飯持参です。 チキンカレー だいごーんサラダ チーズ プリン	265kcal 15.6g 7.7g 262 mg 1.5g	海藻	ひじき ごはん
8	木	さけ 鮭フライ ひじきサラダ なめこ汁 牛乳 クリームパン	278kcal 22.2g 9.8g 303 mg 1.3g	淡色 野菜	大根の煮物
9	金	ポークビーンズ わかめスープ 牛乳 手作りいちごジャムパイ	230kcal 11.5g 9.5g 188 mg 1.5g	魚	鮭の ムニエル
12	月	ごもくたまごや 五目卵焼き ゆかりあえ みそ汁 ヨーグルト	195kcal 14.2g 9.6g 217 mg 1.7g	肉	鶏の からあげ
13	火	ワンタンスープ くだもの のり酢あえ プリン	189kcal 15.0g 2.9g 274 mg 1.6g	芋	じゃがいもの きんぴら



㊦ 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月の献立にみそ汁やスープ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
14	水	豚肉のアップルジンジャー ブロッコリーサラダ けんちん汁 ヨーグルト	216kcal 22.2g 5.3g 287 mg 2.1g	淡色 野菜	八宝菜
15	木	焼き鮭 五目きんぴら わかめとえのきのみそ汁 牛乳プリン	203kcal 16.3g 8.9g 208 mg 1.4g	卵	スクランブル エッグ
16	金	㊦いい歯・食育の日 コンコンバーグ ナムル 白菜のみそ汁 ヨーグルト	255kcal 19.1g 8.9g 312 mg 1.5g	緑黄色 野菜	かぼちゃ コロッケ
19	月	白身魚のオーロラ焼き 切干大根煮 豆腐とわかめのみそ汁 セリー	199kcal 13.7g 9.9g 186 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ほうれん草 のバターソテー
20	火	誕生会【完全給食】*白ご飯はいりません ロールパン ピザ風チキン 白菜のフレンチサラダ かぼちゃのクリームスープ ミニデザート		淡色 野菜	八宝菜
21	水	豆腐の五目煮 みそ汁 くだもの 牛乳 メロンパン	253kcal 14.7g 9.3g 285 mg 1.5g	芋	大学芋
22	木	㊦えちゴンのぱくもぐランチ 冬至汁 れんこんとさつま揚げのうま煮 くだもの 牛乳 手作り米粉のビスケットブラウニー	299kcal 13.0g 8.2g 201 mg 2.5g	大豆 製品	納豆
23	金	クリスマス会*白ご飯持参です トナカイバーグ สปาゲティサラダ 冬野菜スープ ジョア クリスマスケーキ	255kcal 15.0g 10.9g 155 mg 1.9g	大豆 製品	豆腐 ハンバーグ
26	月	マーボー豆腐 かぼちゃのみそ汁 牛乳 手作りスノーボールクッキー	259kcal 18.3g 8.6g 354 mg 1.8g	魚	魚の ホイル焼き
27	火	鯖のみそ焼き ごまあえ すまし汁 牛乳 手作りピザまん風	234kcal 19.5g 5.4g 276 mg 1.8g	肉	豚肉の しょうが焼き
28	水	ミートソース コンソメスープ くだもの ヨーグルト	255kcal 15.5g 8.7g 206 mg 1.3g	海藻	わかめ スープ

❖ 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。