



# 12月の給食だよ！



## 子どもたちの体格のようす

市内保育園の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

元.5月:1,330人中64人 **4.5%** (30.5月:**4.4%**)

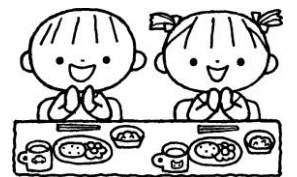


元.10月:1,329人中61人 **4.4%** (30.10月:**4.7%**)

今年の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1年間で2～3kg程度体重が増加します。半年で2kg以上などの急激な体重増加は注意しましょう。

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
2	月	いり豆腐 白菜のみそ汁 チーズ ヨーグルト	275kcal 18.7g 11.7g 405 mg 1.7g	魚	焼魚
3	火	おでんスープ のり酢あえ くだもの ヨーグルト	221kcal 11.5g 8.9g 195 mg 1.5g	卵	オムレツ
4	水	《カレーの日 主食持参》 冬野菜カレー ひじきの和風サラダ ゼリー	213kcal 17.6g 5.5g 312 mg 1.8g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
5	木	高野豆腐と鶏肉の甘酢炒め 卵スープ ヨーグルト	278kcal 18.2g 8.1g 297 mg 1.1g	海藻	わかめの 酢の物
6	金	☺えちゴンのぱくもぐランチ さばのカレー焼き 大根のうま漬け わかめとじゃが芋のみそ汁 プリン	224kcal 18.2g 5.9g 287 mg 1.8g	緑黄色 野菜	きんぴら
9	月	かみかみつくね おかかあえ 里芋のみそ汁 ヨーグルト	221kcal 17.9g 6.5g 307 mg 1.6g	魚	エビフライ
10	火	鮭フライ ごまあえ わかめと豆腐のみそ汁 ヨーグルト	274kcal 21.6g 9.2g 308 mg 1.8g	淡色 野菜	大根サラダ
11	水	グラタン ゆでブロッコリー 野菜スープ ゼリー	285kcal 17.2g 12.9g 277 mg 1.5g	海藻	わかめの みそ汁

## ☺ 秋から冬が旬です！ 大根

大根の葉もとの部分は甘味が強く、サラダなどの生食に適しています。中間部は甘さも辛さも中間で、煮物や生食に向いています。先の方は辛味が強いです。

大根には「ジアスターゼ」という酵素が含まれており、消化を助ける働きがあります。



今月のほくもぐランチは  
大根のうま漬けだゴン！



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
12	木	【もちつき 完全給食】※白いご飯は必要ありません。 ①雑煮(もちなし) ごはん 鶏肉のオレンジ焼き くだもの ②雑煮 きなこもち くだもの ヨーグルト		緑黄色野菜	かぼちゃの煮物
13	金	はな花シューマイ みそマヨサラダ はるさめ 春雨スープ牛乳 手作りバイクドチーズケーキ	245kcal 12.4g 12.2g 178 mg 1.6g	大豆製品	湯豆腐
16	月	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 牛乳 オレンジスコーン	241kcal 15.9g 4.4g 285 mg 1.2g	魚	魚のホイル焼き
17	火	クリームシチュー 牛乳 もやしと水菜のツナあえ メロンパン	254kcal 15.5g 7.2g 221 mg 1.5g	大豆製品	納豆
18	水	☺いい歯・食育の日 どさんこスープ 牛乳 ひじきとれんこんの煮物 手作り揚げパン	241kcal 13.5g 8.4g 200 mg 1.6g	卵	卵焼き
19	木	やきそば とうふ 豆腐とわかめのスープ ヨーグルト	258kcal 18.1g 8.2g 202 mg 1.9g	芋	ポテトサラダ
20	金	マーボー大根 かいだま汁 くだもの 牛乳 手作り肉まん	248kcal 12.5g 12.1g 201 mg 1.7g	海藻	ひじきの煮物
23	月	ごもくたまごや 五目卵焼き じゃこおひたし みそ汁 牛乳 手作りりんごのフリッター	219kcal 15.0g 10.5g 231 mg 1.5g	肉	鶏のから揚げ
24	火	《クリスマス会 主食持参》 クリスマスツリーのミートローフ 梅マヨあえ コンソメスープ カルピス サンタパン	258kcal 16.1g 9.3g 324 mg 1.9g	魚	八宝菜
25	水	【誕生会 完全給食】※白いご飯は必要ありません。 バターロール 白身魚のサラダ焼き カラフルサラダ コーンクリームシチュー ミニデザート ヨーグルト		卵	目玉焼き
26	木	カレーうどん汁 くだもの かぼちゃとチーズのサラダ 牛乳 手作りコーンマカロン	242kcal 15.6g 10.6g 252 mg 1.7g	大豆製品	マーボー豆腐
27	金	とり鶏だんご汁 だいこん 大根サラダ チーズ 牛乳プリン	224kcal 13.5g 8.5g 169 mg 1.1g	芋	肉じゃが

❖ 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