



令和2(2020)年 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%**)

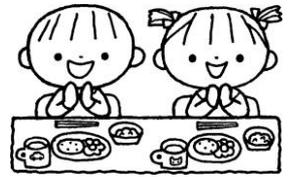


令2.10月:1,626人中88人 **5.4%** (令元.10月:**5.0%**)

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 カルシウム	脂質 塩分	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	火	炒り豆腐 みそ汁 りんご ♥手作りツナパン 牛乳	310kcal 386 mg	18.8g 1.6g	魚	焼魚
2	水	豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ みそ汁 ♥手作りおさつチーズ 蒸しパン 牛乳	272kcal 193 mg	18.2g 1.5g	卵	オムレツ
3	木	鮭フライ ゆかり和え みそ汁 ミルクブッセ ミルク	165kcal 184 mg	10.2g 1.2g	淡色 野菜	大根の煮物
4	金	納豆和え 五目汁 バナ ヨーグルト	265kcal 207 mg	17.6g 1.3g	芋類	肉じゃが
7	月	親子煮 みそ汁 加工チーズ 牛乳	244kcal 267 mg	17.0g 1.8g	海藻	わかめの みそ汁
8	火	そばろ煮 みそ汁 チーズ ♥手作りさつま芋クッキー 牛乳	258kcal 219 mg	14.3g 1.6g	魚	魚の ホイル焼き
9	水	もちつき【完全給食】*主食はいりません 雑煮 きなこもち あんこもち 鶏肉の甘酢焼き 昆布和え みかん プリン	519kcal 83mg	25.2g 1.3g	卵	卵焼き
10	木	ワタスプ 切りほだいこんのリース炒め バナ ♥手作りケーキサレ 牛乳	242kcal 296 mg	16.1g 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、シチュー、チーズ焼きに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 カルシウム	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
11	金	白身魚のケチャップソース ゆでブロッコリー たまご 卵スープ クリームパソ ミルク	286kcal 221 mg	18.3g 1.7g	14.1g	肉	鶏の からあげ
14	月	さばのカレー焼き 切り干大根の煮物 みそ汁 ♥手作り豆腐パソ 牛乳	256kcal 209 mg	16.7g 1.8g	13.9g	海藻	ひじき ごはん
15	火	ちゃんぽん風スープ バナ キャベツとチーズのサラダ 田舎パイ ミルク	283kcal 318 mg	17.3g 1.7g	7.8g	大豆 製品	納豆
16	水	㊦いい歯・食育の日 大豆と小女子の揚げ煮 みそ汁 みかん ♥手作りさつま芋マフィン 牛乳	234kcal 182 mg	15.7g 1.9g	6.5g	芋	ポテトサラダ
17	木	誕生会・カレーの日【完全給食】*主食はいりません 冬野菜カレー りんご入りフルーツサラダ ヨーグルト	380kcal 58 mg	11.2g 1.5g	10.6g	肉	とんかつ
18	金	㊦えちゴンのぱくもぐランチ かぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ 温野菜サラダ ヨーグルト飲料 菓子	315kcal 237 mg	11.9g 1.7g	19.2g	魚	ムニエル
21	月	インディアンポテト コーンスープ みかん ♥手作りおにぎり 麦茶	332kcal 294 mg	19.1g 2.0g	11.1g	卵	スクランブル エッグ
22	火	いりどり みそ汁 バナ ♥手作りアップルケーキ 牛乳	219kcal 173 mg	15.2g 1.8g	4.0g	緑黄色 野菜	おひたし
23	水	豆入り肉みそ かきたま汁 りんご マドレーヌ ミルク	282kcal 187 mg	13.9g 1.4g	9.8g	海藻	昆布あえ
24	木	クリスマス会【完全給食】*主食はいりません サンパソ ハンバーグ〜トマトソース焼き〜 グリーンサラダ 貝だくさんミルクスープ ミニゼリー ミニデザート 牛乳	408kcal 152 mg	19.8g 1.9g	19.2g	肉	チキンカツ
25	金	白身魚のかば焼き おかか和え けんちん汁 バンクラン 牛乳	386kcal 218 mg	20.1g 2.1g	16.4g	魚	八宝菜
28	月	鶏だんご汁 ブロッコリーサラダ ヨーグルト	282kcal 212 mg	13.1g 0.8g	14.7g	卵	肉じゃが

♥は園の手作りおやつです。

❖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。