



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

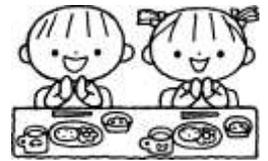
令3.5月:1,557人中93人 **6.0%** (令2.5月:**5.2%**)

令3.10月:1,552人中96人 **6.6%** (令2.10月:**5.4%**)

市内全体として、5月から10月の大きな変化は見られませんが、ここ1、2年の推移では肥満傾向の割合が高くなっています。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原因のひとつであると推測されます。

3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。幼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。

- ☺ 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
- ☺ 飲み物は水かお茶にする
- ☺ 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 カルシウム	たんぱく質 塩分	脂質 脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
1	水	豚肉のアップルジンジャー みそ汁 ゆかり和え♡手作りがんづき牛乳	200kcal 321 mg	19.5g 1.6g	4.6g	魚	焼魚
2	木	グラタン 野菜スープ みかん あんぱん ミルク	298kcal 280 mg	18.4g 2.0g	14.4g	芋	ポテトサラダ
3	金	鶏だんご汁 キャバツとチーズのサラダ ヨーグルト	216kcal 303 mg	16.6g 1.1g	5.3g	海藻	ひじき ごはん
6	月	シューマイ おかか和え みそ汁 田舎パイ ミルク	223kcal 187 mg	14.7g 1.5g	10.2g	卵	オムレツ
7	火	ポークビーンズ かきたま汁 りんご ♡手作り大学芋 牛乳	270kcal 288 mg	17.2g 1.6g	5.2g	海藻	わかめの みそ汁
8	水	炒り豆腐 五目汁 バナナ ゼリー	257kcal 7.3g		17.8g 1.4g	魚	鮭の ムニエル
9	木	白身魚のかば焼き けんちん汁 昆布和え♡手作りガト-ソコラ 牛乳	259kcal 199 mg	17.4g 1.7g	12.5g	緑黄色 野菜	おひたし
10	金	◎もちつき【完全給食】 *主食はいりません 雑煮 きなこもち&ごまもち みかん 梅おかか和え ヨーグルト	518kcal 261 mg	20.0g 0.8g	9.0g	大豆 製品	湯豆腐

◎ 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いわれます。保育園では12月の献立にシチュー、揚げ煮、手作りおやつにもかぼちゃが使われます。



今月のぱくもぐランチは「かぼちゃの揚げ煮」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
13	月	さけ 鮭フライ ひじきサラダ みそ汁 メープル・ブルーベリー ミルク	283kcal 212 mg	18.9g 1.9g	11.7g	肉	肉じゃが
14	火	ワンタンスープ のり酢和え バナナ ♥️手作りおにぎり 牛乳	212kcal 272 mg	15.4g 1.6g	2.9g	卵	スクランブル エッグ
15	水	こもくたまごや 五目卵焼き おひたし すまし汁 ヨーグルト 飲料 菓子	177kcal 218 mg	15.4g 1.9g	5.1g	肉	豚肉のしょう が焼き
16	木	◎カレーの日・誕生会【完全給食】 *主食はいりません カレー粉 チョコのパン粉焼き 花野菜サラダ ココナツスープ キャベツアイス ヨーグルト	563kcal 247 mg	23.4g 2.7g	22.8g	魚	八宝菜
17	金	◎えちゴンのぱくもぐランチ かぼちゃの揚げ煮 みそ汁 みかん クリームパン 牛乳	258kcal 175 mg	14.2g 1.5g	8.9g	淡色 野菜	大根の煮物
20	月	◎いい歯・食育の日 れんこんバーグ 温野菜 みそ汁 バームクーヘン 牛乳	245kcal 196 mg	14.7g 1.3g	12.4g	魚	八宝菜
21	火	インディアンポテト チーズ 卵スープ ♥️手作り南瓜クッキー 牛乳	303kcal 168 mg	15.5g 1.3g	16.0g	大豆 製品	納豆
22	水	かぼちゃのシチュー バナナ フレンチサラダ プリン	265kcal 313 mg	16.7g 1.5g	7.1g	芋	大学芋
23	木	さばのしょうが焼き 根菜の炒め煮 みそ汁 ♥️手作りアップルパイ 牛乳	226kcal 168 mg	16.4g 1.6g	9.7g	肉	鶏の からあげ
24	金	◎クリスマス会【完全給食】 *主食はいりません サツパソ ミートローフ グリーンサラダ コーンスープ ミゼリ チョコムス 牛乳	509kcal 264 mg	23.8g 2.3g	24.4g	魚	魚の ホイル焼き
27	月	マーボー豆腐 みそ汁 チーズ ♥️手作りおさつ蒸しパン 牛乳	273kcal 402 mg	19.5g 2.0g	11.7g	緑黄色 野菜	ほうれん草 のバターソテー
28	火	とんじる 豚汁 ブロッコリーサラダ りんご ヨーグルト	292kcal 205 mg	13.4g 1.0g	16.6g	卵	茶碗蒸し

♥️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。