

# 1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5.5月:1,426人中76人 **5.3%** (令4.5月:**6.9%**)

令5.10月:1,418人中68人 **4.8%** (令4.10月:**5.8%**)

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。寒いからと家の中にこもらず、体をうごかしましょう。

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
4	木	豆腐チャンプルー すまし汁 ヨーグルト	227kcal 15.0g 9.4g 202 mg 1.2g	緑黄色 野菜	かぼちやの チーズ焼き
5	金	すき焼き煮 みそ汁 チーズ 牛乳 菓子	253kcal 20.9g 8.7g 376 mg 1.6g	魚	焼きししゃも
9	火	七草風白玉汁 かぼちやサラダ くだもの 牛乳 りんごココアケーキ	254kcal 14.8g 7.0g 285 mg 1.8g	卵	目玉焼き
10	水	鮭のつけ焼き 柏崎のっぺ ごまあえ ミルク 菓子	220kcal 23.0g 4.2g 298 mg 1.8g	淡色 野菜	コールスロー サラダ
11	木	【カレーの日】※白ごはんはいりません 辰カレー りんご入りフルーツヨーグルトあえ セリー	393kcal 9.4g 9.4g 64 mg 1.3g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
12	金	おでんスープ じゃこおひたし くだもの 牛乳 ツナマヨコーントースト	199kcal 10.1g 7.5g 238 mg 1.3g	肉	メンチカツ
15	月	スパニッシュオムレツ 野菜スープ ゆでブロッコリー 牛乳 菓子	259kcal 16.4g 10.9g 341 mg 2.2g	海藻	わかめの 酢の物
16	火	白身魚のカレー風味揚げ みそ汁 おひたし ミルク メープルマーブルパン	222kcal 16.7g 8.6g 192 mg 2.2g	大豆 製品	豆腐 ハンバーグ
17	水	☺いい歯・食育の日 五目豆 なめこ汁 くだもの 牛乳 もちもちチーズ	247kcal 19.0g 6.2g 346 mg 1.7g	卵	オムレツ

## 春の七草

お正月にごちそうをたくさん食べて疲れた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う意味があります。本来は朝ごはんには七草がゆを食べることを言います



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「ふふっと白菜グラタン」です



白菜は代表的な冬野菜で、11月下旬から2月が、繊維がやわらかく、葉の糖分が増えて甘味が増すため、よりおいしくなります。一株には80枚位の葉でできており、霜が降りても、かたい葉に守られているので内側はじっくりと甘味が増します。今月は麩と一緒にグラタンにしました。

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
18	木	【完全給食】誕生会 ※白ごはんはいりません 手巻き寿司(0~2歳 ちらし寿司) れんこんなます 沢煮椀 プリン	380kcal 15.5g 11.4g 60 mg 1.7g	芋	じゃがいものみそ汁
19	金	◎えちゴンのぱくもぐランチ ふふっと白菜グラタン わかめスープ くだもの 牛乳 心きなこマフィン	251kcal 11.7g 14.8g 270 mg 1.7g	海藻	塩昆布あえ
22	月	カレーうどん汁 キャベツとチーズのサラダ ヨーグルト	344kcal 14.8g 14.6g 300 mg 2.0g	緑黄色野菜	ピーマン肉詰め
23	火	八宝菜 みそ汁 チーズ 牛乳 心よもぎまんじゅう	264kcal 21.9g 6.2g 322 mg 1.8g	卵	スクランブルエッグ
24	水	擬製豆腐 みそ汁 ブロッコリーのおかかチーズあえ ミルク ミニメロンパン	254kcal 16.8g 13.7g 271 mg 1.5g	淡色野菜	ロールキャベツ
25	木	どさんこスープ 根菜サラダ くだもの 牛乳 心おからもち	265kcal 10.4g 13.7g 186 mg 2.3g	芋	ポテトコロッケ
26	金	タンドリーチキン 三色サラダ クリームシチュー ミルク 菓子	274kcal 19.6g 7.9g 215 mg 2.2g	魚	焼き魚
29	月	ワンタンスープ のり酢あえ くだもの お茶 心鮭おにぎり	227kcal 12.1g 7.6g 168 mg 1.4g	大豆製品	大豆と野菜のかき揚げ
30	火	白身魚のみそマヨ焼き ゆかりあえ コーンスープ ミルク 菓子	234kcal 15.5g 13.9g 179 mg 1.8g	緑黄色野菜	ほうれんそうソテー
31	水	鶏の塩麩焼き みそ汁 ひじき煮 ヨーグルト	219kcal 15.1g 9.9g 198 mg 1.7g	淡色野菜	ポトフ

※♡は手作りおやつです。

❖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。

柏崎市子ども未来部 保育課