



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	白身魚のオーロラ焼き 切りほしだいこんに みそ汁 ミルク マドレーヌ	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
2	金	豚肉とチヂミの塩麴炒め みそ汁 みかん 牛乳 米菓 クッキー	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 野菜スープ チーズ 牛乳 ♥マーラーカオ	312kcal 15.4g 14.4g 166 mg 1.5g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
6	火	豆腐の五目煮 みそ汁 バナ 牛乳 ♥大学芋	258kcal 18.3g 8.2g 339 mg 1.5g	海藻	昆布煮
7	水	シューマイ おひたし みそ汁 ショア 米菓 クッキー	218kcal 14.0g 9.9g 206 mg 1.4g	卵	オムレツ
8	木	完全給食《もちつき》※白米は入りません 雑煮 ごもち・きなこもち 鮭の照り焼き 洋風なます みかん ヨーグルト	518kcal 22.0g 9.0g 261 mg 0.8g	淡色 野菜	大根の煮物
9	金	ポークビーンズ わかめスープ りんご 牛乳 ♥コーンマカロン	230kcal 11.5g 9.5g 188 mg 1.5g	魚	鮭の ムニエル
12	月	五目卵焼き ゆかり和え みそ汁 牛乳 ♥すなっ麩	195kcal 14.2g 9.6g 217 mg 1.7g	肉	鶏の からあげ
13	火	おでんスープ チーズ入りチヂミ バナ ミルク 田舎パイ	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月の献立にシチュー、みそ汁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 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	<u>≪カレーの日≫※白米持参です</u> 丼カレー だいごーんサダ 紅まどんな むぎぢゃ 麦茶 ♡おにぎり	203kcal 16.3g 8.9g 208 mg 1.4g	海藻	ひじき ごはん
15	木	<u>完全給食≪誕生会≫※白米はいりません</u> ビビンバ丼 わかめスープ 春雨サダ ミゼリー プリン	560kcal 22.4g 12.5g 251 mg 1.2g	卵	スクランブル エッグ
16	金	<u>☺いい歯・食育の日</u> コンコンバーグ きりぼ だいごん 切干し大根カム みそ汁 しる ぎゅうにゅう あ 牛乳 ♡揚げパン	255kcal 19.1g 8.9g 312 mg 1.5g	緑黄色野菜	かぼちゃ コロッケ
19	月	<u>☺えちゴンのぱくもぐランチ</u> 冬至汁 じつじつとさつま揚げのうま煮 りんご ぎゅうにゅう ♡麩のかりんとう	299kcal 13.0g 8.2g 201 mg 2.5g	大豆製品	納豆
20	火	豚肉のアップル♪♪♪ ジャー ブロccoli けんちん汁 しる ぎゅうにゅう ♡ピザトースト	216kcal 22.2g 5.3g 287 mg 2.1g	淡色野菜	八宝菜
21	水	炒り豆腐 とうふ すまし汁 しる バナ ジョア べいか 米菓 クッキー	253kcal 14.7g 9.3g 285 mg 1.5g	芋	大学芋
22	木	<u>完全給食≪クリスマス会≫※白米はいりません</u> サンタパン ミートパイ パプリカサラダ コーンスープ ツリームース ぎゅうにゅう 牛乳 ガトーショコラ	509kcal 23.8g 11.7g 400 mg 2.0g	卵	かきたま汁
23	金	かぼちゃのクリームチュー ひじきサダ オレンジ ミルク スティックパソ	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 とうふ みそ汁 しる バナ ぎゅうにゅう 牛乳 ♡おひさま蒸しパソ	259kcal 18.3g 8.6g 354 mg 1.8g	魚	魚の ホイル焼き
27	火	鯖のみそ煮 さば に こぶ あ 昆布和え すまし汁 しる ぎゅうにゅう 牛乳 ♡白玉団子 しらたまだんご	234kcal 19.5g 5.4g 276 mg 1.8g	肉	豚肉の しょうが焼き
28	水	カレーうどん はくさい 白菜サダ チーズ プリン	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。

♡は手作りおやつです。