



令和元年 柏崎市  
公立・私立保育園

# 12月の給食だより



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

## 子どもたちの体格のようす



◆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%**)

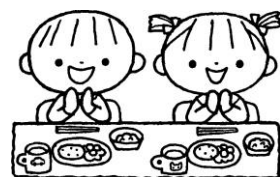


元.10月:1,329人中61人 **4.4%** (30.10月:**4.7%**)

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	おでんスープ のり酢和え 手作りすなっ麩 牛乳	221kcal 11.5g 8.9g 195 mg 1.5g	卵	オムレツ
3	火	魚のケチャップソースかけ ブロccoli 卵スープ 手作り人参ケキ 牛乳	252kcal 15.7g 12.7g 184 mg 1.3g	海藻	海藻サラダ
4	水	<b>*誕生会【主食が必要です】</b> シュウマイ みそマヨサラダ 春雨スープ ミゼリー ワッフル ミルク	245kcal 12.4g 12.2g 178 mg 1.6g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
5	木	鮭フライ ごま和え みそ汁 米菓・クッキー ミルク	274kcal 21.6g 9.2g 308 mg 1.8g	淡色 野菜	大根サラダ
6	金	グラタン 野菜スープ みかん 手作り小倉ケーキ 牛乳	285kcal 17.2g 12.9g 277 mg 1.5g	海藻	わかめの みそ汁
9	月	ワタンスープ 切干し大根のソース炒め りんご フォーマルパソ ミルク	241kcal 15.9g 4.4g 285 mg 1.2g	魚	魚の ホイル焼き
10	火	五目卵焼き じゃこおひたし 野菜と麩のみそ汁 パンケーキ ミルク	219kcal 15.0g 10.5g 231 mg 1.5g	肉	鶏の から揚げ
11	水	<b>*もちつき【主食がいりません】</b> 雑煮 ごまもち きなこもち 鶏肉の甘酢焼き 昆布和え みかん ヨーグルト	548cal 23.3g 14.4g 153 mg 1.0g	大豆 製品	湯豆腐

## ☺ 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。



今月のぱくもぐランチは  
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	いり豆腐 じゃが芋と野菜のみそ汁 チーズ ミニクリームパン 牛乳	275kcal 18.7g 11.7g 405 mg 1.7g	魚	焼魚
13	金	納豆和え どさんこスープ りんご カステラ ミルク	226kcal 16.5g 6.2g 311 mg 1.5g	卵	親子煮
16	月	クリームシチュー ツナ和え プリン	254kcal 15.5g 7.2g 221 mg 1.5g	大豆製品	納豆
17	火	<b>*カレーの日【主食が必要です】</b> 冬野菜カレー ひじきの和風サラダ	米菓・クッキー ヨーグルト 飲料	魚	エビフライ
18	水	<b>☺いい歯・食育の日</b> いりどり えのきと水菜のみそ汁 りんご 手作りｺｰﾝｶｯﾁﾝ 牛乳	241kcal 13.5g 8.4g 200 mg 1.6g	海藻	ひじきと大豆の煮物
19	木	<b>☺えちゴンのぱくもぐランチ</b> さばのカレー焼き 大根のうま漬け みそ汁 手作りおにぎり	224kcal 18.2g 5.9g 287 mg 1.8g	緑黄色野菜	きんぴら
20	金	高野豆腐と鶏肉の甘酢炒め みかん みそ汁 手作りﾏｰﾗｰｶｯﾁﾝ 牛乳	278kcal 18.2g 8.1g 297 mg 1.1g	卵	ゆで卵入りサラダ
23	月	マーボー大根 かきたま汁 バナナ 手作りチーズパン 牛乳	248kcal 12.5g 12.1g 201 mg 1.7g	海藻	ひじきと大豆の煮物
24	火	ポークビーンズ 野菜スープ チーズ 手作りﾎﾟｯﾎﾟｰﾄﾞｰｯﾁﾝ 牛乳	258kcal 16.1g 9.3g 324 mg 1.9g	魚	八宝菜
25	水	<b>*クリスマス会【主食がいりません】</b> ｶｯﾁﾝﾊﾟﾝ ﾐｰﾄﾊﾟｲ ﾙｯﾌﾟﾘｶﾗﾀﾞ 貝だくさんｺｰﾝｽｰﾌﾟ ﾐﾆﾃﾞﾞﾞｰﾄ ｶｰﾄﾞ ﾉｯﾌﾟ 牛乳	465kcal 18.4g 22.7g 83 mg 2.3g	卵	目玉焼き
26	木	石狩汁 ひじきとれんこんの煮物 手作りﾎｯﾎﾟｰﾄﾞｰｯﾁﾝ 牛乳	242kcal 15.6g 10.6g 252 mg 1.7g	肉	チキンカツ
27	金	鶏だんご汁 大根サラダ みかん ヨーグルト	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。