



令和6(2024)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6. 5月:1,306人中 71人 **5.4%** (令5. 5月:5.3%)
↓
令6.10月:1,307人中 75人 **5.7%** (令5.10月:4.8%)

市内全体として、5月と10月の体格を比較すると肥満傾向の増加が見られました。しかし、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。

これから寒い季節になり悪天候で体を動かす機会が減ることが考えられますが、晴れた日はできるだけ外で体を動かしましょう。また、室内でも親子で一緒に体を動かす遊びも良いですね。

小児期に肥満傾向のある子どもは成人期の肥満に移行する割合が高くなり、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るともいわれています。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。**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
2	月	豚肉のアップルジンジャー ごまあえ キャベツのかきたまみそ汁 牛乳 ☆手作り大学芋	224kcal 17.2g 10.7g 194 mg 1.4g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
3	火	白身魚のみそマヨ焼き すまし汁 さつまいものうま煮 牛乳 手作りりんごチーズトースト	261kcal 20.6g 4.9g 295 mg 2.3g	淡色 野菜	もやし炒め
4	水	カレーの日*白ご飯は持参です ☆冬のぼかぼかカレー 白菜のツナコーンサラダ くだもの ヨーグルト		大豆 製品	納豆あえ
5	木	シューマイ おひたし ☆みそ汁 ゼリー	213kcal 17.4g 5.3g 310 mg 1.6g	芋	じゃがいもの きんぴら
6	金	ポークビーンズ わかめスープ ☆バナナ ヨーグルト	247kcal 12.0g 10.1g 201 mg 1.2g	肉	鶏の からあげ
9	月	鶏のオレンジ焼き ひじき煮 みそ汁 牛乳 いちごマーブルパン	220kcal 15.2g 8.4g 213 mg 2.3g	淡色 野菜	八宝菜
10	火	鮭のオーロラ焼き 切りほしだいこん煮 みそ汁 牛乳 手作り肉まん	279kcal 19.8g 7.9g 378 mg 1.4g	緑黄色 野菜	ほうれん草 バター ソテー
11	水	炒り豆腐 豚汁 くだもの ヨーグルト	220kcal 15.2g 8.4g 213 mg 2.3g	魚	ムニエル
12	木	もちつき【完全給食】*白いご飯はいりません 雑煮 きなこもち みかん Ⓜわかめごはん 鶏肉のさっぱり煮 けんちん汁 みかん ☆プリン		卵	オムレツ

☆マークはりす組のリクエストメニューです。



☺ 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月の献立にサラダ、煮物、手作りおやつ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 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
13	金	うどん汁 くだもの かぼちゃのそぼろあんかけ ヨーグルト	240kcal 9.6g 6.4g 166 mg 2.3g	淡色野菜	おでん
16	月	大豆と小女子の揚げ煮 くだもの 五目汁 牛乳 手作りすなっ麩	233kcal 12.8g 10.4g 294 mg 1.1g	海藻	ひじきごはん
17	火	焼き鮭 根菜の煮物 みそ汁 牛乳 手作り南瓜スコーン	211kcal 20.0g 4.4g 295 mg 2.0g	緑黄色野菜	おひたし
18	水	☺いい菌・食育の日 ☆かみかみバーグ 昆布あえ なめこ汁 牛乳 メロンパン	221kcal 14.1g 12.2g 207 mg 1.5g	魚	ツナあえ
19	木	☺えちゴンのぱくもぐランチ 白身魚のソースかけ きんぴらごぼう 大根のカレー汁 牛乳 田舎パイ	198kcal 16.6g 5.5g 169 mg 1.6g	大豆製品	豆腐ハンバーグ
20	金	誕生会【完全給食】*白いご飯はいりません カラフルピラフ ☆チキンカツ〜トマトソースかけ〜 白菜サラダ かぶのミルクスープ ヨーグルト		卵	かきたま汁
23	月	インディアンポテト ☆野菜スープ 牛乳 手作りセサミクッキー	312kcal 15.4g 14.4g 166 mg 1.5g	海藻	昆布煮
24	火	クリスピーチキン コロコロサラダ 冬野菜スープ 牛乳 ムースケーキ	277kcal 22.3g 7.3g 304 mg 2.5g	大豆製品	大豆煮
25	水	かぼちゃサラダ ミネストローネ 鯖のカレー風味焼き 牛乳 手作り米粉のガトーショコラ	387kcal 17.5g 17.8g 199 mg 2.3g	肉	豚肉のしょうが焼き
26	木	オープンオムレツ コンソメスープ ブロッコリーサラダ ミルク 菓子	243kcal 12.2g 9.9g 160 mg 2.1g	魚	魚のホイル焼き
27	金	☆マーボー豆腐 みそ汁 チーズ ヨーグルト	258kcal 14.5g 16.0g 282 mg 1.6g	緑黄色野菜	かぼちゃコロツケ

❖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。