



令和2(2020)年 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2.5月:1,628人中84人 **5.2%** (令元.5月:**4.6%**)

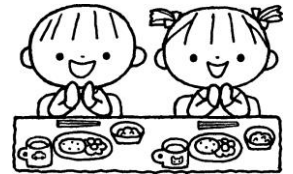


令2.10月:1,626人中88人 **5.4%** (令元.10月:**5.0%**)

市内全体では、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歳児は平均 **1年間で2～3kg程度** 体重が増加します。中には、半年で5kg以上増えている子がいました。**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
1	火	ぶたにく 豚肉のしょうが焼き はるさめ 春雨サラダ みそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳 てづく 手作りケーキ	310kcal 18.8g 10.5g 386 mg 1.6g	魚	焼魚
2	水	マホ-大根 だいこん みそ汁 ゼリー	272kcal 18.2g 13.6g 193 mg 1.5g	卵	オムレツ
3	木	なっとう 納豆あえ こもくしる 五目汁 ヨーグルト	165kcal 10.2g 3.3g 184 mg 1.2g	淡色 野菜	大根の煮物
4	金	さけ 鮭フライ まかにサラダ みそ汁 ミルク メ-プルマ-ブルパ-ソ	265kcal 17.6g 12.7g 207 mg 1.3g	芋類	肉じゃが
7	月	こもくたまごや 五目卵焼き おかかあえ みそ汁 ミルク かし 菓子	244kcal 17.0g 13.1g 267 mg 1.8g	海藻	わかめのみそ汁
8	火	そぼろ煮 に みそ汁 チーズ ぎゅうにゅう 牛乳 てづく 手作りごまラスク	258kcal 14.3g 11.9g 219 mg 1.6g	魚	魚の ホイル焼き
9	水	スパゲッティミートソース ヨーソクリームスープ ぎゅうにゅう 牛乳 てづく 手作りヨーソマカソ	286kcal 18.3g 14.1g 221 mg 1.7g	卵	卵焼き
10	木	ワタソープ きりぼしだいこん 切干大根のソ-ス炒め くだもの ミルク マドレーヌ	242kcal 16.1g 4.9g 296 mg 1.9g	大豆 製品	湯豆腐

## ☺ 冬至とかぼちゃ

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「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月の献立にみそ汁、シチュー、チーズ焼きにかぼちゃが使われます。



今月のぱくもぐランチは「かぼちゃのチーズ焼き」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
11	金	【もちつき大会 完全給食】※白いご飯は必要ありません くひまわり・ばら組> 雑煮 きなこもち 全員に ゆかりあえ くだもの くさくら・すみれ・つぼみ組> ごま塩ご飯 けんちん汁 ヨーグルト			
14	月	照り焼きハンバーグ みそ汁 キャベツとチーズのサラダ ミルク菓子	256kcal 16.7g 13.9g 209 mg 1.8g	海藻	ひじき ごはん
15	火	ちゃんぽん風スープ のり酢あえ 牛乳 手作り豆腐ケーキ	283kcal 17.3g 7.8g 318 mg 1.7g	芋	ポテトサラダ
16	水	さばの揚げ焼き 切干大根の煮物 みそ汁 くだもの ミルク 刈りパン	234kcal 15.7g 6.5g 182 mg 1.9g	大豆製品	納豆
17	木	☺いい歯・食育の日 大豆と小女子の揚げ煮 みそ汁 くだもの 牛乳 手作りポパイチーズクッキー	284kcal 18.2g 8.8g 474 mg 1.7g	肉	とんかつ
18	金	【完全給食 誕生会&カレーの日】※白ごはんは必要ありません 焼きチーズカレー ジュリエンスープ			プリン
21	月	☺えちゴンのぱくもぐランチ かぼちゃのチーズ焼き 温野菜サラダ 野菜スープ 牛乳 手作りりんごマドレーヌ	332kcal 19.1g 11.1g 294 mg 2.0g	卵	スクランブル エッグ
22	火	いりどり みそ汁 牛乳 手作りかぼちゃまんじゅう	219kcal 15.2g 4.0g 173 mg 1.8g	緑黄色 野菜	おひたし
23	水	ポパイスープ かきたま汁 くだもの ヨーグルト	282kcal 13.9g 9.8g 187 mg 1.4g	海藻	昆布あえ
24	木	【クリスマス会 完全給食】※白いご飯は必要ありません ロールパン チキンガット コロサダ パンポキクリームシチュー ぶどうジュース 菓子			
25	金	肉団子スープ さつま芋サラダ 牛乳 サッパソ	386kcal 20.1g 16.4g 218 mg 2.1g	魚	八宝菜
28	月	かき卵うどん汁 じゃこおひたし ゼリー	282kcal 13.1g 14.7g 212 mg 0.8g	肉	ハンバーグ

※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