



12月の給食だよ!



子どもたちの体格のようす

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



◆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%**)

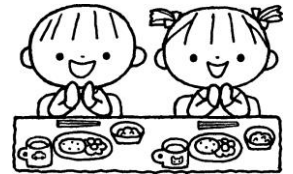


元.10月:1,329人中61人 **4.4%** (30.10月:**4.7%**)

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	かき卵うどん汁 さつま芋サラダ ミルク ワッフル	275kcal 18.7g 11.7g 405 mg 1.7g	魚	焼魚
3 火	おでんスープ のり酢あえ 牛乳 手作りチーズ スコーン	221kcal 11.5g 8.9g 195 mg 1.5g	卵	オムレツ
4 水	シウマイ 昆布あえ 春雨スープ ミルク 菓子	245kcal 12.4g 12.2g 178 mg 1.6g	大豆 製品	厚揚げの 煮物
5 木	【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 ゼリー			
6 金	グラタリ 野菜スープ ヨーグルト	285kcal 17.2g 12.9g 277 mg 1.5g	海藻	わかめの みそ汁
9 月	ワタシスープ 切り干し大根のソース炒め 牛乳 刈りパン	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 プリン	219kcal 15.0g 10.5g 231 mg 1.5g	肉	ハンバーグ
11 水	納豆あえ どさんこスープ 牛乳 手作りかぼちゃヨーグルトケーキ	274kcal 21.6g 9.2g 308 mg 1.8g	卵	親子煮

◎ 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。



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	魚のキャップリースかけ ブロッコリー たまご 卵スープ ミルク メープルマーブルパン	252kcal 15.7g 12.7g 184 mg 1.3g	海藻	海藻サラダ	
13	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 カレーライス 鮭の白みそ汁焼き 大根と卵のサラダ 白菜スープ ヨーグルト				
16	月	クリームシチュー もやしと水菜の汁あえ ヨーグルト飲料 菓子	254kcal 15.5g 7.2g 221 mg 1.5g	大豆 製品	納豆	
17	火	和風スパゲッティ 大根と白菜のみそ汁 麦茶 手作りクッキー	221kcal 17.9g 6.5g 307 mg 1.6g	魚	エビフライ	
18	水	◎いい歯・食育の日 いりどり えのきと水菜のみそ汁 牛乳 手作りりんごのドレッシング	241kcal 13.5g 8.4g 200 mg 1.6g	海藻	ひじきと 大豆の煮物	
19	木	◎えちゴンのぱくもぐランチ さばの咖喱焼き 大根のうま漬け わかめのみそ汁 ミルク 田舎パイ	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いため 南瓜のみそ汁 くだもの ミルク 菓子	278kcal 18.2g 8.1g 297 mg 1.1g	卵	ゆで卵入り サラダ	
23	月	マーボ-大根 かきたま汁 ゼリー	248kcal 12.5g 12.1g 201 mg 1.7g	海藻	ひじきと 大豆の煮物	
24	火	【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 ツリバーグ ブロッコリーのゴマドレッシングサラダ かぶのホワイトスープ プリン				
25	水	ポークビストロ 野菜スープ 牛乳 サンドパン	258kcal 16.1g 9.3g 324 mg 1.9g	卵	目玉焼き	
26	木	石狩汁 ひじきとれんこんの煮物 ミルク 菓子	242kcal 15.6g 10.6g 252 mg 1.7g	肉	チキンカツ	
27	金	春雨と肉だんごのスープ 大根サラダ 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。