

# 1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5.5月:1,426人中76人 **5.3%** (令4.5月:**6.9%**)



令5.10月:1,418人中68人 **4.8%** (令4.10月:**5.8%**)

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。寒いからと家の中にこもらず、体をうごかしましょう。

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
4	木	はっほうさい 八宝菜 チーズ みそ汁 ヨーグルト	264kcal 21.9g 6.2g 322 mg 1.8g	海藻	昆布煮
5	金	とうふ 豆腐チャンプルー くだもの すまし汁 ヨーグルト	227kcal 15.0g 9.4g 202 mg 1.2g	緑黄色 野菜	かぼちゃ サラダ
9	火	とり しおこうじや 鶏の塩麴焼き ひじき煮 みそ汁 牛乳 てづくり田作り	219kcal 15.1g 9.9g 198 mg 1.7g	淡色 野菜	ポトフ
10	水	ななくさふうしらたまじる 七草風白玉汁 くだもの ブロッコリーサラダ ミルク 菓子	254kcal 14.8g 7.0g 285 mg 1.8g	魚	焼き魚
11	木	さけ や 鮭のつけ焼き ごまあえ かしわざき 柏崎のっぺ ゼリー	220kcal 23.0g 4.2g 298 mg 1.8g	卵	目玉焼き
12	金	おでんスープ じゃこおひたし くだもの ヨーグルト	199kcal 10.1g 7.5g 238 mg 1.3g	肉	メンチカツ
15	月	ぎせいとうふ 擬製豆腐 みそ汁 ブロッコリーとチーズのおかかあえ ヨーグルト	254kcal 16.8g 13.7g 271 mg 1.5g	淡色 野菜	ロール キャベツ
16	火	くるまふ 車麩のカツ みそ汁 ゆかりあえ プリン	298kcal 17.6g 11.1g 308 mg 1.7g	芋	ポテトサラダ
17	水	【完全給食 カレーの日】※白ごはんはいりません だるまさんカレー きなこ入りさくさくサラダ ヨーグルト		海藻	ひじき ごはん

## 春の七草

お正月にごちそうをたくさん食べて疲れた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う意味があります。本来は朝ごはんには七草がゆを食べることを言います。



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「ふふっと白菜グラタン」です



白菜は代表的な冬野菜で、11月下旬から2月が、繊維がやわらかく、葉の糖分が増えて甘味が増すため、よりおいしくなります。一株には80枚位の葉でできており、霜が降りても、かたい葉に守られているので内側はじっくりと甘味が増します。今月は麩と一緒にグラタンにしました。

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
18	木	<b>㊟ いい歯・食育の日</b> ごもくに 五目煮 くだもの なめこ汁 ゼリー	247kcal 19.0g 6.2g 346 mg 1.7g	卵	オムレツ
19	金	<b>㊟ えちゴンのぱくもぐランチ</b> はくさい ふふっと白菜グラタン わかめスープ ゆでブロッコリー ミルク 菓子	251kcal 11.7g 14.8g 270 mg 1.7g	海藻	塩昆布あえ
22	月	ミートソーススパゲティ くだもの やさい 野菜スープ 牛乳 メロンパン	295kcal 12.3g 12.4g 171 mg 2.0g	魚	煮魚
23	火	<b>【完全給食 誕生会】※白ごはんはいりません</b> な 菜めし はるさめ 春雨サラダ とりにく 鶏肉のカレー ふうみ 風味からあげ どさんこ汁 ヨーグルト		芋	じゃがいもの きんぴら
24	水	すき焼き煮 みそ汁 チーズ ミルク 田舎パイ	253kcal 20.9g 8.7g 376 mg 1.6g	魚	焼きししゃも
25	木	さば て 鯖の照り焼き けんちん汁 にしよく 二色サラダ 牛乳 てづくりお好み焼き風マフィン	222kcal 16.7g 8.6g 192 mg 2.2g	卵	オムレツ
26	金	タンドリーチキン クリームシチュー こんぶあ 昆布和え ミルク 菓子	274kcal 19.6g 7.9g 215 mg 2.2g	大豆製品	大豆と野菜 のかき揚げ
29	月	ワンタンスープ くだもの す のり酢あえ ジュース チョコパン(未満児ジャムパン)	227kcal 12.1g 7.6g 168 mg 1.4g	芋	肉じゃが
30	火	かき玉うどん汁 くだもの たま かき玉うどん汁 こんさい 根菜サラダ 牛乳 てづくりもちもち人参チーズパン	227kcal 19.2g 6.5g 291 mg 1.6g	海藻	野菜の 塩昆布あえ
31	水	しろみざかな 白身魚のみそマヨ焼き おひたし コーンスープ ヨーグルト	234kcal 15.5g 13.9g 179 mg 1.8g	肉	豚肉の 生姜焼き

❖ 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