令和３(2021)年度　柏崎市
公立・私立保育園

１２月の給食だより

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。

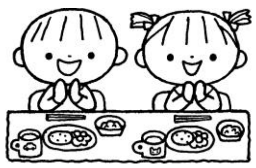
◆肥満度１５％以上（肥満傾向）の割合

令3. 5月：1,557 人中 93 人 **6. 0%**（令 2. 5 月：**5. 2%**）
↓
令3.10月：1,552 人中 96 人 **6. 6%**（令 2.10 月：**5. 4%**）

市内全体として、５月から１０月の大きな変化は見られませんが、ここ１、２年の推移では肥満傾向の割合が高くなっています。新型コロナウイルスの影響で体を動かす機会が減っていることが原因のひとつであると推測されます。

３～5 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。幼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。

- ☺ **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**
- ☺ **飲み物は水かお茶にする**
- ☺ **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）	ｴﾈﾙｷﾞｰ　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	水	豚肉のｱｯﾌﾟﾙｼﾞﾝｼﾞｬｰ　ゆかりあえ みそ汁　牛乳　手作りおからもち	200kcal 19.5g 4.6g 321 mg 1.6g	魚	焼魚
2	木	ｸﾞﾗﾀﾝ　野菜ｽｰﾌﾟ　ﾐﾙｸ　菓子	298kcal 18.4g 14.4g 280 mg 2.0g	芋	ポテトサラダ
3	金	鮭ﾌﾗｲ　ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ　みそ汁 ﾖｰｸﾞﾙﾄ	283kcal 18.9g 11.7g 212 mg 1.9g	肉	鶏そぼろ
6	月	ｼｭｰﾏｲ　おかかあえ　みそ汁 ﾐﾙｸ　ﾒｰﾌﾟﾙﾏｰﾌﾞﾙﾊﾟﾝ	223kcal 14.7g 10.2g 187 mg 1.5g	大豆製品	湯豆腐
7	火	**【完全給食　もちつき大会】**※白いご飯は必要ありません <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 <さくら・すみれ・つぼみ組>　ごま塩ご飯　けんちん汁　ﾌﾟﾘﾝ			
8	水	ﾎﾟｰｸﾋﾞｰﾝｽﾞ　かきたま汁 牛乳　手作りｶﾙﾋﾟｽﾗｽｸ	270kcal 17.2g 5.2g 288 mg 1.6g	卵	オムレツ
9	木	炒り豆腐　五目汁 牛乳　手作りさつま芋まんじゅう	257kcal 17.8g 7.3g 372 mg 1.4g	魚	鮭のムニエル
10	金	白身魚のかば焼き　昆布あえ みそ汁　ﾐﾙｸ　菓子	259kcal 17.4g 12.5g 199 mg 1.7g	緑黄色野菜	おひたし

☺ 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月の献立にシチュー、ﾊﾟﾜﾌﾙ揚げ煮、手作りおやつにもかぼちゃが使われます。

今月のぱくもぐランチは「**かぼちゃのパワフル揚げ煮**」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）	ｴﾈﾙｷﾞｰ　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	月	鶏肉の塩麹焼き　切干し大根ﾅﾑﾙ みそ汁　牛乳　手作りｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ	240kcal 17.7g 12.7g 213 mg 1.6g	海藻	昆布煮
14	火	ﾜﾝﾀﾝｽｰﾌﾟ　ほうれん草ののり酢あえ くだもの　ﾐﾙｸ　ﾜｯﾌﾙ	212kcal 15.4g 2.9g 272 mg 1.6g	卵	スクランブルエッグ
15	水	【完全給食　誕生会＆カレーの日】※白ごはんは必要ありません ｶﾚｰﾋﾟﾗﾌ　鮭のｸﾘｰﾑｺｰﾝ焼き　大根と水菜のｻﾗﾀﾞ　白菜とﾍﾞｰｺﾝのｽｰﾌﾟ　ﾖｰｸﾞﾙﾄ			
16	木	**☺いい歯・食育の日** れんこんﾊﾞｰｸﾞ　おひたし　みそ汁 牛乳　手作りﾏｰﾗｰｶｵ	245kcal 14.7g 12.4g 196 mg 1.3g	魚	八宝菜
17	金	**☺えちゴンのぱくもぐランチ** かぼちゃのﾊﾟﾜﾌﾙ揚げ煮　くだもの みそ汁　ﾖｰｸﾞﾙﾄ飲料　菓子	258kcal 14.2g 8.9g 175 mg 1.5g	淡色野菜	大根の煮物
20	月	肉だんご汁　さつま芋ｻﾗﾀﾞ 牛乳　手作りふのｷｬﾗﾒﾙｽﾅｯｸ	216kcal 16.6g 5.3g 303 mg 1.1g	海藻	ひじきごはん
21	火	ｲﾝﾃﾞｨｱﾝﾎﾟﾃﾄ　卵ｽｰﾌﾟ 牛乳　手作りもちもちﾁｰｽﾞ	303kcal 15.5g 16.0g 168 mg 1.3g	大豆製品	納豆
22	水	かぼちゃのｼﾁｭｰ　ﾌﾚﾝﾁｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ　菓子	265kcal 16.7g 7.1g 313 mg 1.5g	芋	大学芋
23	木	【クリスマス会　完全給食】※白いご飯は必要ありません ﾛｰﾙﾊﾟﾝ　ﾂﾘｰﾊﾞｰｸﾞ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとﾊﾟﾌﾟﾘｶのｻﾗﾀﾞ　かぶの豆乳ｽｰﾌﾟ　ｾﾞﾘｰ			
24	金	ﾐｰﾄｿｰｽｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ　ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ 牛乳　ｻﾝﾀﾊﾟﾝ	334kcal 17.5g 14.4g 229 mg 2.7g	魚	魚のホイル焼き
27	月	ﾏｰﾎﾞｰ大根　みそ汁　ﾁｰｽﾞ 牛乳　手作りｺｰﾝﾏｶﾛﾝ	273kcal 19.5g 11.7g 402 mg 2.0g	緑黄色野菜	ほうれん草のﾊﾞﾀｰｿﾃｰ
28	火	豚汁　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとりんごのｻﾗﾀﾞ ﾖｰｸﾞﾙﾄ	292kcal 13.4g 16.6g 205 mg 1.0g	卵	茶碗蒸し

✤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いただき、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