



令和4(2022)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4.5月:1,496人中103人 **6.8%** (令3.5月:**6.0%**)



令4.10月:1,483人中86人 **5.8%** (令3.10月:**6.6%**)

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。

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心配ですが、これからの季節、晴れた日はできるだけ外で体を動かしましょう。

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
1	木	白身魚のオーロラ焼き 切干大根煮 みそ汁 牛乳 手作りホットドック	199kcal 13.7g 9.9g 186 mg 1.6g	緑黄色野菜	ほうれん草のバターソテー
2	金	豚肉とチンゲン菜の塩麴炒め みそ汁 ヨーグルト	247kcal 20.6g 6.5g 306 mg 3.4g	魚	ツナあえ
5	月	インディアンポテト 野菜スープ 牛乳 手作りツナマヨコーントースト	312kcal 15.4g 14.4g 166 mg 1.5g	大豆製品	油揚げの袋煮
6	火	豆腐の五目煮 みそ汁 くだもの ヨーグルト	258kcal 18.3g 8.2g 339 mg 1.5g	海藻	昆布煮
7	水	ポークビーンズ わかめスープ くだもの ミルク 菓子	230kcal 11.5g 9.5g 188 mg 1.5g	魚	鮭のムニエル
8	木	鯖のカレー風味揚げ おひたし なめこ汁 牛乳 オレンジマーブルパン	278kcal 22.2g 9.8g 303 mg 1.3g	淡色野菜	大根の煮物
9	金	【完全給食 誕生会・カレーの日】※主食はいりません クリスマスリースカレー 白菜のフレンチサラダ ゼリー		海藻	ひじきごはん
12	月	五目卵焼き ゆかりあえ みそ汁 牛乳 手作りりんご入りココアケーキ	195kcal 14.2g 9.6g 217 mg 1.7g	肉	鶏のからあげ
13	火	【完全給食 もちつき】※主食はいりません 〈ひまわり・ばら組〉 きなこもち 雑煮 〈全員〉 昆布和え くだもの 〈さくら・すみれ・つぼみ組〉 ごま塩ごはん けんちん汁 ヨーグルト			



☺ 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いわれます。保育園ではお汁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
14	水	ワンタンスープ のり酢あえ 牛乳 手作り麩のキャラメルスナック	189kcal 15.0g 2.9g 274 mg 1.6g	芋	じゃがいもの きんぴら
15	木	焼き鮭 きんぴらごぼう みそ汁 くだもの 牛乳 黒ゴマチーズパン	203kcal 16.3g 8.9g 208 mg 1.4g	卵	スクランブル エッグ
16	金	☺いい歯・食育の日 コンコンバーグ 切り干し大根ナムル みそ汁 ミルク 菓子	255kcal 19.1g 8.9g 312 mg 1.5g	緑黄色 野菜	かぼちゃ コロッケ
19	月	☺えちゴンのぱくもぐランチ 冬至汁 れんこんとさつま揚げのうま煮 くだもの ミルク 菓子	299kcal 13.0g 8.2g 201 mg 2.5g	大豆 製品	豆腐 ハンバーグ
20	火	豚肉のアップルツッパ ひじきサラダ けんちん汁 麦茶 手作りおからもち	216kcal 22.2g 5.3g 287 mg 2.1g	淡色 野菜	八宝菜
21	水	鮭のゆず味噌焼き ごまあえ みそ汁 ヨーグルト	234kcal 19.5g 5.4g 276 mg 1.8g	肉	豚肉の しょうが焼き
22	木	炒り豆腐 すまし汁 チーズ 手作りオレンジポンチ	253kcal 14.7g 9.3g 285 mg 1.5g	芋	大学芋
23	金	【クリスマス会】 ※以上児は主食を持ってきてください チーズ入りハンバーグ ブロッコリーサラダ フライドポテト コーンスープ ジョア サンタパン(クリーム)		大豆 製品	納豆
26	月	マーボー豆腐 みそ汁 くだもの 牛乳 手作りゴマスティック	259kcal 18.3g 8.6g 354 mg 1.8g	魚	魚の ホイル焼き
27	火	豚汁 マカロニサラダ ミルク 菓子	255kcal 15.5g 8.7g 206 mg 1.3g	海藻	わかめ スープ
28	水	ビーフソテー すまし汁 チーズ ゼリー	218kcal 14.0g 9.9g 206 mg 1.4g	卵	オムレツ

❖ 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