



12月の給食だより



子どもたちの体格のようす



◆肥満度15%以上
(肥満傾向)の割合



令7. 5月:1,190人中 61人 **5.1%** (令6. 5月:**5.4%**)



令7.10月:1,189人中 65人 **5.5%** (令6.10月:**5.7%**)

5月と10月の体格を比較すると、肥満傾向割合の増加が見られました。小児期の肥満は、生活習慣を整えながら、体重を増やさずに身長を伸ばしていくことが大切です。

小児期に肥満傾向があると成人期の肥満に移行する割合が高くなり、生活習慣病のリスクが高まるといわれています。一般的に、3歳児から5歳児は1年間で平均2~3kg程度の体重が増加します。半年間で2kg以上の急激な体重増加は注意しましょう。

★体重を増やしすぎない生活のポイント★

- ・早寝・早起き・朝ごはん生活ズムを整える
- ・糖分や脂肪分が多いお菓子を取り過ぎない
- ・積極的に体を使って遊ぶ
- ・よくかんでゆっくり食べる
- ・飲み物は水やお茶類を中心にする
- ・週1回は体重をチェックする

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	月	とりにく 鶏肉のオレンジ焼き きりほしだいこんいた 切干大根炒め	みそ汁 ミルク ワッフル	231kcal 14.3g 12.8g 210 mg 1.6g	海藻 ひじき煮
2	火	ごもくに 五目煮 みそ汁	くだもの 牛乳 手作りココア揚げパン	243kcal 17.4g 12.7g 282 mg 1.9g	卵 オムレツ
3	水	インディアンポテト ビーフンスープ	チーズ 牛乳 手作りツナパン	312kcal 15.4g 14.4g 166 mg 1.5g	大豆 製品 炒り豆腐
4	木	【完全給食 もちつき】※白ご飯はいりません 〈ひまわり・ばら組〉きなこもち 〈さくら・すみれ・つぼみ組〉ごま塩ご飯 〈全員〉昆布和え	雑煮 しお はん じる ゼリー	魚 焼き魚	
5	金	しろみさかな 白身魚のみそマヨ焼き すまし汁	おひたし 麦茶 シャカシャカおにぎり	185kcal 15.2g 10.1g 240 mg 1.4g	肉 豚肉の 生姜焼き
8	月	とりにく 鶏肉のアップルジンジャー ごまあえ かきたまみそ汁	20.6g 6.7g 305 mg 1.6g	芋 粉ふき芋	
9	火	スパゲティミートソース コンソメスープ	くだもの 牛乳 手作り肉まん	287kcal 13.4g 11.1g 173 mg 1.6g	大豆 製品 納豆あえ
10	水	【カレーの日】※以上児は白ご飯を持ってきて下さい だいこん 大根カレー	白菜のコールスロー ミルク 菓子	緑黄色 野菜	かぼちゃの 煮物
11	木	おでんスープ	キャベツサラダ ヨーグルト	256kcal 12.4g 8.5g 241 mg 1.7g	肉 ハンバーグ



◎ 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。ご家庭でも取り入れてみてはいかがでしょうか。

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 カルシウム (主食は含まれていません)	たんぱく質 塩分	脂質	ご家庭で 補ってほ しい食品	お家献立の ヒント
12	金	やさけ 焼き鮭 こんさい にもの みそ汁 牛乳 シュガースコーン	232kcal 185 mg	16.2g 1.5g	12.6g	卵	茶碗蒸し
15	月	マーボー大根 チーズ みそ汁 牛乳 手作りポンテケイジョ	201kcal 187 mg	10.3g 1.2g	9.3g	魚	ムニエル
16	火	ワンタンスープ くだもの のり酢和え ミルク いちごマープルパン	223kcal 281 mg	15.6g 1.3g	3.3g	大豆 製品	厚揚げの チーズ焼き
17	水	◎いい歯・食育の日 大豆と小女子の揚げ煮 ごもくじる 五目汁 牛乳 手作り米粉ブラウニー	299kcal 343 mg	17.2g 1.8g	17.4g	海藻	ひじきごはん
18	木	【完全給食 誕生会】※白ご飯はいりません てりやきバーガー マカロニサラダ クリームシチュー ヨーグルト				卵	スクランブル エッグ
19	金	しろみさかな 白身魚のカレーマヨ焼き みそ汁 ナムル ミルク 菓子	244kcal 177 mg	17.5g 1.5g	12.7g	芋	ポテトサラダ
22	月	◎えちごんのはくもぐランチ 豚肉と大根のこってり煮 みそ汁 くだもの 牛乳 手作りホットドッグ	214kcal 186 mg	14.0g 1.4g	9.0g	緑黄色 野菜	ほうれん草 のソテー
23	火	さば 鮭のみそ煮 おかかあえ けんちん汁 ミルク ジャムパン	227kcal 285 mg	21.0g 1.4g	8.1g	海藻	昆布煮
24	水	【クリスマス会】※以上児は白ご飯を持ってきて下さい ミートローフ さつまいもサラダ コンソメスープ ジョア クリスマスデザート				卵	目玉焼き
25	木	グラタン ゆでブロッコリー わかめスープ ミルク 菓子	240kcal 379 mg	17.8g 1.6g	8.5g	魚	煮魚
26	金	カレーうどん汁 チーズ れんこんサラダ プリン	227kcal 291 mg	19.2g 1.6g	6.5g	緑黄色 野菜	三色ソテー (ピーマン 人参コーン)

✿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。