



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6. 5月:1,306人中 71人 **5.4%** (令5. 5月:5.3%)

令6.10月:1,307人中 76人 **5.8%** (令5.10月:4.8%)

市内全体として、5月と10月の体格を比較すると肥満傾向の増加が見られました。しかし、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。

これから寒い季節になり悪天候で体を動かす機会が減ることが考えられますが、晴れた日はできるだけ外で体を動かしましょう。また、室内でも親子で一緒に体を動かす遊びも良いですね。

小児期に肥満傾向のある子どもは成人期の肥満に移行する割合が高くなり、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るともいわれています。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。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
2 月	豚肉のアップルソーサー ごまあえ かきたまみそ汁 ミルク 田舎パイ	224kcal 17.2g 10.7g 194 mg 1.4g	大豆製品	油揚げの袋煮
3 火	【完全給食 もちつき】※主食はいりません くひまわり・ばら組>きなこもち 雑煮 くさくら・すみれ・つぼみ組>ごま塩ご飯 けんちん汁 く全員>昆布和え くだもの ヨーグルト		魚	鮭のホイル焼き
4 水	マーボー大根 チーズ みそ汁 牛乳 手作りホットドック	215kcal 11.0g 5.8g 170 mg 1.7g	緑黄色野菜	かぼちゃサラダ
5 木	白身魚のみそマヨ焼き すまし汁 さつまいものうま煮 麦茶 ヨカヤおにぎり	261kcal 20.6g 4.9g 295 mg 2.3g	肉	ハンバーグ
6 金	菊花シューマイ おひたし みそ汁 ヨーグルト	213kcal 17.4g 5.3g 310 mg 1.6g	芋	じゃがいものきんぴら
9 月	鶏のオレンジ焼き みそ汁 白菜のツナコーンサラダ ゼリー	220kcal 15.2g 8.4g 213 mg 2.3g	卵	卵焼き
10 火	炒り豆腐 豚汁 くだもの 牛乳 菓子	279kcal 19.8g 7.9g 378 mg 1.4g	魚	ムニエル
11 水	【カレーの日】※以上児は白ご飯を持ってきて下さい 冬のぽかぽかカレー りんご入りフルーツヨーグルトあえ 牛乳 手作りかぼちゃあんまん		大豆製品	豆腐のみそ汁
12 木	おでんスープ ひじき煮 チーズ 牛乳 やさいパン	245kcal 13.3g 12.6g 244 mg 1.8g	肉	豚肉の生姜焼き



☺ 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月の献立にサラダ、手作りおやつ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
13	金	鮭のオーロラ焼き みそ汁 きりぼしだいこんに切干大根煮 ミルク カステラ	194kcal 290 mg 17.1g 1.9g 5.3g	海藻	昆布煮
16	月	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鶏の照り焼き ナムル だいこんに大根のカレー汁 牛乳 手作り魅のキャラメルスナック	198kcal 169 mg 16.6g 1.6g 5.5g	大豆製品	チリビーンズ
17	火	大豆と小女子の揚げ煮 五目汁 くだもの 牛乳 手作りりんご入りココアケーキ	233kcal 294 mg 12.8g 1.1g 10.4g	卵	茶碗蒸し
18	水	☺いい歯・食育の日 かみかみバーグ なめこ汁 マカロニサラダ ミルク 菓子	221kcal 207 mg 14.1g 1.5g 12.2g	海藻	おひたし
19	木	焼き鮭 みそ汁 こんさいにももの根菜の煮物 牛乳 メロンパン	211kcal 295 mg 20.0g 2.0g 4.4g	緑黄色野菜	ひじきご飯
20	金	【完全給食 誕生会】※白ご飯はいりません カレーピラフ チキンの香草焼き コーンクリームシチュー コールスローサラダ ヨーグルト		大豆製品	納豆あえ
23	月	インディアンポテト ビーフンスープ くだもの 牛乳 手作りかぼちゃスコーン	312kcal 166 mg 15.4g 1.5g 14.4g	海藻	海藻サラダ
24	火	【クリスマス会】※以上児は白ご飯を持ってきて下さい ミートボール かぼちゃサラダ コンソメスープ 牛乳 プッシュ・ド・ノエル ※つぼみ組はイチゴ&練乳風ゼリー		魚	鮭のホイル焼き
25	水	マーボー豆腐 くだもの すまし汁 ヨーグルト	258kcal 282 mg 14.5g 1.6g 16.0g	卵	目玉焼き
26	木	鯖のみそ煮 おかかあえ けんちん汁 ミルク 菓子	277kcal 304 mg 22.3g 2.5g 7.3g	肉	豚肉のしょうが焼き
27	金	カレーうどん汁 れんこんサラダ チーズ ゼリー	227kcal 291 mg 19.2g 1.6g 6.5g	芋	コロッケ

❖ 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。