



# 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 75人 **5.7%** (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 キャベツのかきたまみそ汁 牛乳	224kcal 17.2g 10.7g 194 mg 1.4g	大豆 製品	油揚げの 袋煮
3	火	白身魚のみそマヨ焼き すまし汁 さつまいものうま煮 ミルク	261kcal 20.6g 4.9g 295 mg 2.3g	淡色 野菜	もやし炒め
4	水	五目煮 白菜のみそ汁 くだもの 牛乳	247kcal 14.2g 10.6g 224 mg 1.5g	卵	オムレツ
5	木	シューマイ おひたし 大根のみそ汁 ミルク	213kcal 17.4g 5.3g 310 mg 1.6g	芋	じゃがいもの きんぴら
6	金	ポークビーンズ わかめスープ くだもの 牛乳	247kcal 12.0g 10.1g 201 mg 1.2g	肉	鶏の からあげ
9	月	鶏のオレンジ焼き ひじき煮 さつまいものみそ汁 牛乳	220kcal 15.2g 8.4g 213 mg 2.3g	淡色 野菜	八宝菜
10	火	炒り豆腐 豚汁 くだもの ミルク	279kcal 19.8g 7.9g 378 mg 1.4g	魚	ムニエル
11	水	【完全給食】 冬のぼかぼかカレー 白菜のツナソテー くだもの ヨーグルト飲料		大豆 製品	納豆あえ
12	木	鮭のオーロラ焼き 切りほしだいこん煮 豆腐とわかめのみそ汁 ミルク	194kcal 17.1g 5.3g 290 mg 1.9g	緑黄色 野菜	ほうれん草 のバターソテー



☺ 冬至とかぼちゃ 12月21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、煮物、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	うどん汁 くだもの かぼちゃのそぼろあんかけ 牛乳	240kcal 9.6g 6.4g 166 mg 2.3g	淡色 野菜	おでん
16	月	大豆と小女子の揚げ煮 くだもの ごもくじろ 牛乳 五目汁	233kcal 12.8g 10.4g 294 mg 1.1g	海藻	ひじき ごはん
17	火	焼き鮭 根菜の煮物 じゃがいものみそ汁 ミルク	211kcal 20.0g 4.4g 295 mg 2.0g	緑黄色 野菜	おひたし
18	水	☺いい菌・食育の日 かみかみバーグ 昆布あえ なめこ汁 牛乳	221kcal 14.1g 12.2g 207 mg 1.5g	魚	ツナあえ
19	木	☺えちゴンのぱくもぐランチ 鶏の照り焼き きんぴらごぼう 大根のカレー汁 ヨーグルト	198kcal 16.6g 5.5g 169 mg 1.6g	大豆 製品	豆腐 ハンバーグ
20	金	そぼろ煮 里芋のみそ汁 くだもの ミルク	226kcal 15.9g 6.1g 281 mg 1.4g	卵	かきたま汁
23	月	インディアンポテト 野菜スープ 牛乳	312kcal 15.4g 14.4g 166 mg 1.5g	海藻	昆布煮
24	火	鯖のみそ煮 けんちん汁 くだもの ミルク	277kcal 22.3g 7.3g 304 mg 2.5g	肉	豚肉の しょうが焼き
25	水	刈りピーチキン かぼちゃのサラダ ミネストローネ 牛乳	387kcal 17.5g 17.8g 199 mg 2.3g	芋	大学芋
26	木	オープンオムレツ ブロッコリー コンソメスープ ヨーグルト	243kcal 12.2g 9.9g 160 mg 2.1g	魚	魚の ホイル焼き
27	金	マーボー豆腐 すまし汁 チーズ 牛乳	258kcal 14.5g 16.0g 282 mg 1.6g	緑黄色 野菜	かぼちゃ コロツケ

❖ 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。