



令和7(2025)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・朝ごはんで生活リズムを整える
- ・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 だいこん 大根のみそ汁 ひじき煮 ぎゅうにゅう 牛乳	231kcal 14.3g 12.8g 210 mg 1.6g	緑黄色 野菜	ブロッコリー サラダ
2	火	うどん汁 かぼちゃのそぼろあんかけ くだもの ミルク	245kcal 15.0g 3.0g 274 mg 2.1g	淡色 野菜	野菜炒め
3	水	オープンオムレツ コンソメスープ ブロッコリー ぎゅうにゅう 牛乳	219kcal 14.6g 12.0g 181 mg 1.7g	魚	魚の ホイル焼き
4	木	い とうふ 炒り豆腐 とんじる 豚汁 くだもの ミルク	241kcal 19.1g 7.9g 356 mg 1.5g	卵	ゆで卵
5	金	しろみぎかな 白身魚のみそマヨ焼き とうふ 豆腐のすまし汁 おひたし ぎゅうにゅう 牛乳	185kcal 15.2g 10.1g 240 mg 1.4g	淡色 野菜	もやしサラダ
8	月	スパゲティのケチャップ炒め たまご 卵スープ くだもの ぎゅうにゅう 牛乳	287kcal 13.4g 11.1g 173 mg 1.6g	大豆 製品	納豆あえ
9	火	や ざけ 焼き鮭 もやしのみそ汁 こんさい にもの 根菜の煮物 ぎゅうにゅう 牛乳	232kcal 16.2g 12.6g 185 mg 1.5g	肉	豚肉の しょうが焼き
10	水	【完全給食】 だいこん 大根カレー ブロッコリーサラダ くだもの いんりょう ヨーグルト飲料		海藻	のり酢あえ
11	木	ごもく に 五目煮 はくさい 白菜のみそ汁 チーズ ぎゅうにゅう 牛乳	243kcal 17.4g 12.7g 282 mg 1.9g	卵	オムレツ



◎ 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、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
12	金	豚肉のアップルソーヤ ^{ぶたにく} ごまあえ かきたまみそ汁 ^{しる} ミルク	216kcal 20.6g 6.7g 305 mg 1.6g	芋	粉ふきいも
15	月	大根のそぼろ煮 ^{だいこん} くだもの 里芋のみそ汁 ^{さといも} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	201kcal 10.3g 9.3g 187 mg 1.2g	魚	ムニエル
16	火	ワントンスープ ^{あおな} くだもの 青菜ののり酢和え ^{す あ} ミルク	223kcal 15.6g 3.3g 281 mg 1.3g	大豆 製品	厚揚げの チーズ焼き
17	水	白身魚のガーリック風味焼き ^{しろみぎかな} みそ汁 ^{しる} 切り干し大根の炒め煮 ^{き ぼ だいこん いた に} ヨーグルト	181kcal 15.5g 4.7g 207 mg 1.5g	肉	チキンソテー
18	木	◎いい歯・食育の日 大豆と小女子の揚げ煮 ^{だいず こうなこ あ に} チーズ 五目汁 ^{ごもくじる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	299kcal 17.2g 17.4g 343 mg 1.8g	海藻	ひじきごはん
19	金	◎えちゴンのばくもぐランチ 豚肉と大根のこってり煮 ^{ぶたにく だいこん に} くだもの キャベツのみそ汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	214kcal 14.0g 9.0g 186 mg 1.4g	卵	スクランブル エッグ
22	月	マーボー豆腐 ^{とうふ} くだもの かぼちゃスープ ^{ぎゅうにゅう} 牛乳	271kcal 15.0g 14.9g 239 mg 1.8g	緑黄色 野菜	かぼちゃ コロッケ
23	火	鯖のみそ煮 ^{さば に} もやしの昆布あえ ^{こんぶ} けんちん汁 ^{じる} ミルク	227kcal 21.0g 8.1g 285 mg 1.4g	肉	豚肉の しょうが焼き
24	水	インディアンポテト ^{じる} なめこ汁 ミルク	267kcal 18.2g 9.9g 289 mg 1.3g	大豆 製品	炒り豆腐
25	木	ローストチキン マカロニサラダ ^{ぎゅうにゅう} コンソメスープ 牛乳	251kcal 16.9g 14.8g 158 mg 2.0g	魚	煮魚
26	金	おでんスープ くだもの キャベツサラダ ヨーグルト	256kcal 12.4g 8.5g 241 mg 1.7g	芋	大学芋

❖ 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。