



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	鮭のオーソ焼き 切干大根煮 みそ汁 くだもの 牛乳 手作りチーズスコーン	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	豚肉とチゲソ菜の塩麴炒め みそ汁 牛乳 炒パソ	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 くだもの ミルク 菓子	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 牛乳 手作りコーンカソ	258kcal 18.3g 8.2g 339 mg 1.5g	海藻	昆布煮
7 水	【完全給食 誕生会&カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません カレー 鮭のクリームソ焼き 大根と水菜のツツラダ 白菜とベーソソのスー ヅリー			
8 木	白身魚のフライ ポテツツラダ なめこ汁 ミルク クリームソ	278kcal 22.2g 9.8g 303 mg 1.3g	淡色 野菜	大根の煮物
9 金	ポツツソ わかめスープ ヨーグルト	230kcal 11.5g 9.5g 188 mg 1.5g	魚	鮭の ムニエル
12 月	五目卵焼き ゆかりあえ みそ汁 牛乳 手作りオートミルクッキー	195kcal 14.2g 9.6g 217 mg 1.7g	肉	鶏の からあげ
13 火	ワツツスープ ほうれん草ののり酢あえ 牛乳 手作りしらすトスト	189kcal 15.0g 2.9g 274 mg 1.6g	芋	じゃがいもの きんぴら



☺ 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月の献立にシチュー、みそ汁、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	
14	水	大豆 ^{だいず} のかみかみ揚げ ^あ 卵 ^{たまご} スープ [°] くだもの ミルク ^{かし} 菓子	218kcal 14.0g 9.9g 206 mg 1.4g	海藻	ひじき ごはん	
15	木	【完全給食 もちつき大会】※白いご飯は必要ありません くらいおん・そう ^{そうじ} 組> 雑煮 ^{雑煮} きなこもち <全員> ゆかりあえ くだもの <ぱんだ・こあら・うさぎ・ひよこ組> ごま ^{しお} 塩 ^{はん} ご飯 ^{はん} けんちん汁 ^{じゆ} ヨーグルト				
16	金	🍵🍵🍵 ^{きりほしだいこん} 切干大根 ^{しる} ナムル ^{みそ汁} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作りもちもちチーズ ^{てつく}	255kcal 19.1g 8.9g 312 mg 1.5g	緑黄色 野菜	かぼちゃ コロケ	
19	月	🍵 ^{とうじじ} 冬至汁 ^{れんこんとさつま揚げのうま煮} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作りさつま芋まんじゅう ^{てつく いも}	299kcal 13.0g 8.2g 201 mg 2.5g	大豆 製品	納豆	
20	火	おでん ^{なっとう} スープ ^{みそ納豆} ミルク ^{かし} 菓子	216kcal 22.2g 5.3g 287 mg 2.1g	淡色 野菜	八宝菜	
21	水	炒 ^い り豆腐 ^{とうふ} すまし汁 ^{じゆ} チーズ ^{てつく} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作りスイートポテト	253kcal 14.7g 9.3g 285 mg 1.5g	芋	大学芋	
22	木	春雨 ^{はるさめ} と肉団子 ^{にくだんご} のスープ ^{ひじきサラダ} くだもの ミルク ^{かし} サンド ^{パソ}	285kcal 13.8g 15.0g 245 mg 1.6g	卵	かきたま汁	
23	金	【完全給食 クリスマス会】※白いご飯は必要ありません ロール ^{いろど} パソ ツリ ^{いろど} バー ^{いろど} グ 彩 ^{いろど} り ^{いろど} サラダ ^{いろど} りんごドレッシング ^{いろど} かぶのクリーム ^{いろど} シチュー ^{いろど} プリン				
26	月	マーボ ^{とうふ} -豆腐 ^{しる} みそ汁 ^{みそ汁} くだもの 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作りふのキャラメル ^{てつく} スナック	259kcal 18.3g 8.6g 354 mg 1.8g	魚	魚の ホイル焼き	
27	火	シュー ^{しる} マイ おひたし ^{みそ汁} みそ汁 ^{かし} ミルク ^{かし} 菓子	234kcal 19.5g 5.4g 276 mg 1.8g	肉	豚肉の しょうが焼き	
28	水	豚汁 ^{とんじゆ} ブロッコリー ^{ブロッコリー} サラダ ^{くだもの} くだもの ヨーグルト	255kcal 15.5g 8.7g 206 mg 1.3g	海藻	わかめ スープ	

❖ 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。