

1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5.5月:1,426人中76人 **5.3%** (令4.5月:**6.9%**)

令5.10月:1,418人中68人 **4.8%** (令4.10月:**5.8%**)

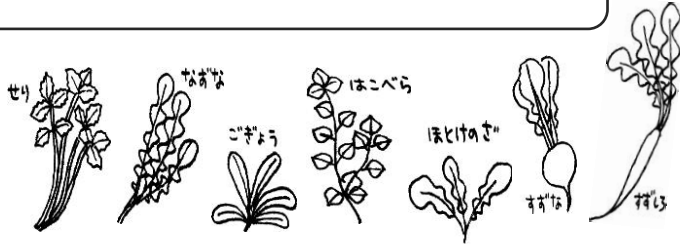
市内全体として、5月から10月で肥満傾向の割合について改善が見られました。半年間で体重の増加が抑えられた子、身長が伸びて肥満度が改善した子もいました。小児期の肥満は体重を減らすのではなく、日々の生活習慣を整えながら成長を見ていくことが大切です。寒いからと家の中にこもらず、体をうごかしましょう。

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
4	木	豆腐 ^{とうふ} チャップルー すまし ^{じる} 汁 くだもの ヨーグルト	227kcal 15.0g 9.4g 202 mg 1.2g	緑黄色 野菜	かぼちゃ サラダ
5	金	七草 ^{ななくさ} 風白玉汁 ココ ^{ココ} カラダ ミルク ^{かし} 菓子	254kcal 14.8g 7.0g 285 mg 1.8g	魚	焼き魚
9	火	鶏 ^{とり} の塩 ^{しおこうじや} 麩 ^{ひじき} 焼き ひじき ^に 煮 みそ ^{じる} 汁 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳 ^{てづく} 手作り豆腐 ^{とうふ} ケーキ	219kcal 15.1g 9.9g 198 mg 1.7g	淡色 野菜	ポトフ
10	水	【完全給食 カレーの日】 ※白ごはんは必要ありません 辰 ^{たつとし} 年だよ！！ド ^ド ウ ^ド カレー りんご ^{りんご} とチーズ ^{チーズ} のサラダ			ヨーグルト
11	木	鮭 ^{さけ} のつけ ^や 焼き 柏崎 ^{かしわざき} のっぺ ごま ^{ごま} あえ ミルク ^{ミルク} クリーム ^{クリーム} パ ^パ ン	220kcal 23.0g 4.2g 298 mg 1.8g	卵	目玉焼き
12	金	和風 ^{わふう} スパ ^{スパ} ゲッティ 豆腐 ^{豆腐} とにらのスー ^{スープ} プ くだもの 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳 ^{てづく} 手作りゴ ^ゴ マ ^マ スク	199kcal 10.1g 7.5g 238 mg 1.3g	肉	メンチカツ
15	月	スパ ^{スパ} ニッ ^{ニッ} シュオム ^ム レツ 野菜 ^{やさい} スー ^{スープ} プ ミルク ^{かし} 菓子	259kcal 16.4g 10.9g 341 mg 2.2g	海藻	わかめの 酢 ^酢 の物
16	火	鯖 ^{さば} の照 ^て り ^や 焼き おひ ^{おひ} たし みそ ^{じる} 汁 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳 ^{てづく} 手作りケ ^ケ ク ^ク ル	222kcal 16.7g 8.6g 192 mg 2.2g	大豆 製品	豆腐 ハンバー ^グ
17	水	☺ <u>いい菌・食育の日</u> 五 ^ご 目 ^{もく} 煮 ^に なめ ^{じる} こ汁 牛 ^{ぎゅうにゅう} 乳 ^{てづく} 手作り ^{てづく} 心の ^{こころ} キャラ ^{キャラ} メル ^{メル} スナ ^{スナ} ック	265kcal 10.4g 13.7g 186 mg 2.3g	芋	ポテト コロ ^ッ ケ

春の七草

お正月にごちそうをたくさん食べて疲れた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う意味があります。本来は朝ごはんには七草がゆを食べることを言います。



今月のえちゴンのぱくもぐランチは「ふわっと白菜グラタン」です

白菜は代表的な冬野菜で、11月下旬から2月が、繊維がやわらかく、葉の糖が増えて甘味が増すため、よりおいしくなります。一株には80枚位の葉でできており、霜が降りても、かたい葉に守られているので内側はじっくりと甘味が増します。今月は麩と一緒にグラタンにしました。



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
18	木	【完全給食 誕生会】 ※白ごはんは必要ありません ゆかりごはん 肉団子 れんこんの和風サラダ かき卵汁 プリン			
19	金	◎えちゴンのぱくもぐランチ ふわっと白菜グラタン わかめスープ ミルク ヨソパン	251kcal 11.7g 14.8g 270 mg 1.7g	海藻	塩昆布あえ
22	月	加うどん汁 切干大根ナムル くだもの 牛乳 手作りさつま芋まんじゅう	344kcal 14.8g 14.6g 300 mg 2.0g	緑黄色野菜	ピーマン肉詰め
23	火	すき焼き煮 みそ汁 チーズ 牛乳 手作りりんごとチーズのアップケーキ	253kcal 20.9g 8.7g 376 mg 1.6g	魚	焼きししゃも
24	水	おでんスープ みそ納豆 ヨーグルト	254kcal 16.8g 13.7g 271 mg 1.5g	淡色野菜	ロールキャベツ
25	木	どさんこステーキ 根菜サラダ 牛乳 手作りかぼちゃクッキー	298kcal 17.6g 11.1g 308 mg 1.7g	肉	豚肉のしょうが焼き
26	金	タンドリーチキン 昆布和え クリームソース ミルク 菓子	274kcal 19.6g 7.9g 215 mg 2.2g	大豆製品	大豆と野菜のかき揚げ
29	月	ワタシスープ ほうれん草ののり酢あえ くだもの ミルク メープルマッシュパン	227kcal 12.1g 7.6g 168 mg 1.4g	芋	じゃがいものみそ汁
30	火	八宝菜 みそ汁 くだもの ジュース 菓子	264kcal 21.9g 6.2g 322 mg 1.8g	海藻	昆布煮
31	水	白身魚のみそマヨ焼き ゆかりあえ コーンスープ ヨーグルト	234kcal 15.5g 13.9g 179 mg 1.8g	緑黄色野菜	ほうれんそうソテー

❖ 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。