



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
- ・よくかんでゆっくり食べる
- ・糖分や脂肪分が多いお菓子を取り過ぎない
- ・飲み物は水やお茶類を中心にする
- ・積極的に体を使って遊ぶ
- ・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	さけのオレンジ焼き ひじき煮 みそ汁 ミルク菓子	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 かぼちゃそぼろあんかけ 牛乳 手作りもちもちチーズ	245kcal 15.0g 3.0g 274 mg 2.1g	淡色 野菜	野菜炒め
3	水	お好み焼き風卵焼き みそ汁 ブロッコリーのマアえ 麦茶 ジャカジャカおにぎり	219kcal 14.6g 12.0g 181 mg 1.7g	魚	魚の ホイル焼き
4	木	ミートソースパゲッティ 卵スープ 牛乳 あんぱん	241kcal 19.1g 7.9g 356 mg 1.5g	肉	肉巻き
5	金	マーボー豆腐 かぼちゃスープ ヨーグルト	185kcal 15.2g 10.1g 240 mg 1.4g	淡色 野菜	もやしサラダ
8	月	白身魚のみそマヨ焼き おひたし すまし汁 くだもの ミルク菓子	287kcal 13.4g 11.1g 173 mg 1.6g	大豆 製品	納豆あえ
9	火	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ みそ汁 牛乳 手作りぼうしぱん	232kcal 16.2g 12.6g 185 mg 1.5g	緑黄色 野菜	ピーマン ソテー
10	水	【完全給食 もちつき大会】 ※白ごはんは必要ありません くらいおん・そう組 きなこもち 雑煮 〈全員〉 ゆかりあえ くだもの くぱんだ・こあら・りす・ひよこ ごま塩ごはん けんちん汁 ゼリー			
11	木	ごもくに五目煮 みそ汁 ミルク けんぱん	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いわれます。保育園では12月の献立にスープ、煮物など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ダ ^{ぶたにく} ごまあえ かきたまみそ汁 ^{しる} ヨーグルト	216kcal 20.6g 6.7g 305 mg 1.6g	芋	粉ふきいも
15	月	春雨と肉団子のスープ ^{はるさめ} 昆布和え ^{こんぶあ} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作りさつま芋クッキー ^{てづく いも}	201kcal 10.3g 9.3g 187 mg 1.2g	魚	ムニエル
16	火	【完全給食 カレー&誕生会】 ※白ごはんは必要ありません ペンギンカレー ^{こんさい} 根菜サラダ プリン			
17	水	鮭の塩こうじ焼き ^{さけ しお} みそ汁 ^{しる} 切り干し大根の炒め煮 ^{き ぼ だいこん いた に} ミルク ^{かし} 菓子	181kcal 15.5g 4.7g 207 mg 1.5g	肉	チキンソテー
18	木	大豆と小女子の揚げ煮 ^{だいず こうなこ あ に} 五目汁 ^{ごもくじる} ヨーグルト	299kcal 17.2g 17.4g 343 mg 1.8g	海藻	ひじきごはん
19	金	豚肉と大根のこってり煮 ^{ぶたにく だいこん に} みそ汁 ^{しる} 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作りカレーミートパイ ^{てづく}	214kcal 14.0g 9.0g 186 mg 1.4g	卵	スクランブル エッグ
22	月	ワンタンスープ ^{ぎゅうにゅう} のり酢和え ^{す あ} 牛乳 ^{てづく} 手作りおいもトースト	271kcal 15.0g 14.9g 239 mg 1.8g	大豆 製品	厚揚げの チーズ焼き
23	火	鯖のみそ煮 ^{さば に} すまし汁 ^{しる} ヨーグルト	227kcal 21.0g 8.1g 285 mg 1.4g	肉	豚肉の しょうが焼き
24	水	【クリスマス会】 ※白ごはん持参です ツリーバーグ ^{いろど} 彩りサラダ(りんごドレッシング) かぶとニラのスープ 牛乳 ^{ぎゅうにゅう} 手作りクリスマスビスケット米粉ガトーショコラ ^{てづく こめ こ}			
25	木	インディアンポテト ^{じる} なめこ汁 ^{かし} ミルク ^{かし} 菓子	251kcal 16.9g 14.8g 158 mg 2.0g	魚	煮魚
26	金	白菜のクリームシチュー ^{はくさい} キャベツサラダ ゼリー	256kcal 12.4g 8.5g 241 mg 1.7g	大豆 製品	炒り豆腐

❖ 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。