

# きゅうしょくだより

令和7年12月1日

大島保育園

師走に入り、寒さが本格的になってきました。風邪をひきやすい季節です。日々の食事に、体を温めてくれる根菜類やビタミンが豊富な葉野菜を取り入れて、風邪を予防しましょう。今月の給食でも冬野菜（ごぼう、れんこん、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、カリフラワーなど）を豊富に取り入れ、体の温まるメニューを提供していきます。



## 旬の食材と献立



### ●ブロッコリー



1年を通して手に入れやすい食材ですが、寒い時期に旬を迎えます。栄養価の高い野菜で、ビタミン・ミネラル・食物繊維などを豊富に含みます。

鮮やかな緑色で蕾がよく締まっているものが、新鮮でおいしいとされます。



## 献立の紹介



12月22日は「冬至」です。冬至は1年の中で昼が最も短く夜が最も長い日です。冬至に栄養たっぷりのかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひきにくいと昔から言われています。

給食では冬至に合わせて

●鶏肉の柚子味噌焼き



●かぼちゃの含め煮 を献立に取り入れています。

11月に全園児を対象に体格調査、幼児クラスで主食量調査や残食調査を行いました。これは、日々の給食が子どもたちの成長に合っているかどうかを確認するためにしています。

### 《体格調査より》

やせぎみ、太りぎみ、普通などの体格を評価する指標のひとつに「カウプ指数」があります。「カウプ指数」は子どもの体格を把握するのに適しています。

$$\text{カウプ指数} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)})^2$$

カウプ指数による年齢別の発育状態判定の目安

	やせすぎ	やせぎみ	普通	太りぎみ	太りすぎ
3か月～	14.5未満	14.5～16	16～18	18～20	20以上
満1歳～	14.5未満	14.5～15.5	15.5～17.5	17.5～19.5	19.5以上
満1歳6か月～	14未満	14～15	15～17	17～19	19以上
満2歳～	13.5未満	13.5～15	15～16.5	16.5～18.5	18.5以上
満3歳～	13.5未満	13.5～14.5	14.5～16.5	16.5～18	18以上
満4歳～	13未満	13～14.5	14.5～16.5	16.5～18	18以上
満5歳～	13未満	13～14.5	14.5～16.5	16.5～18.5	18.5以上

結果を知りたい、相談したい等ありましたらお気軽にお声がけください。



### 《幼児主食量調査より》

11月のごはんの日とカレーの日に主食量調査をしました。幼児クラスの子どもたちが、どのくらい主食（はい芽米）を食べられているかを把握しています。調査結果は左記のとおりです。

	カレーの日	ごはんの日
みかん組(3歳児)	112g	103g
ばなな組(4歳児)	113g	100g
すいか組(5歳児)	141g	114g