



# 5月のこんだて



◎月に同じメニューを繰り返すサイクルメニューとし、好き嫌いをなくすようにしています。  
 ★3歳以上児は、給食と3時のおやつを提供です。  
 ★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつを提供です。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
3歳以上児の摂取基準	563kcal	18.3g	15.6g	87.2g	1.8g未満
3歳未満児の摂取基準	475kcal	15.5g	13.2g	73.7g	1.5g未満

曜日	献立				栄養価				
	午前 おやつ	昼食		午後 おやつ	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	3歳以上	3歳未満
		主食	おかず		熱や力となる食品	血や肉となる食品	体の調子を整える食品	エネルギー	エネルギー
					たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
1 15 29 水	麦茶 ビスケット	ごはん	肉じゃが 厚焼きたまご ツナと野菜の和え物 みそ汁（小松菜、玉葱、生揚げ） キウイフルーツ	牛乳 ミニ揚げパン	じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 精白米	豚肉 厚焼きたまご ツナ わかめ 甘揚げ 煮干し 牛乳	玉葱 人参 グリーンピース きゅうり キャベツ 小松菜 キウイフルーツ	551 kcal 24.8 g 15.8 g 74.3 g 2.5 g	455 kcal 19.8 g 14.8 g 58.5 g 2.1 g
2 端午の節句 木	麦茶 せんべい	ごはん	かつおのごまみそ和え お浸し みそ汁（小松菜、油揚げ、じゃがいも） オレンジ	牛乳 メロンパン	片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 精白米	かつお かつお節 油揚げ 煮干し 牛乳	生姜 キャベツ もやし 人参 小松菜 オレンジ	562 kcal 22.0 g 10.9 g 84.1 g 2.3 g	452 kcal 17.7 g 8.8 g 68.0 g 2.0 g
7 21 - 火	麦茶 ウエハース	ごはん	チリコンカン 温野菜 中華スープ グレープフルーツ	麦茶 フルーツ牛乳 かん	油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖 精白米	豚肉 ベーコン 大豆水煮 いんげん豆 わかめ 豆腐 寒天 牛乳	玉葱 生姜 にんにく ブロッコリー 葱 グレープフルーツ みかん缶詰	611 kcal 22.3 g 20.5 g 83.8 g 2.1 g	497 kcal 17.9 g 17.4 g 67.1 g 1.8 g
8 22 - 水	麦茶 せんべい	ごはん	チキンカレー じゃこと野菜の甘酢和え 牛乳 キウイフルーツ	麦茶 ゼリー	じゃがいも バター 油 ごま油 精白米	鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	人参 玉葱 グリーンピース きゅうり キャベツ 人参 キウイフルーツ	570 kcal 18.5 g 17.7 g 82.6 g 1.9 g	458 kcal 14.9 g 14.2 g 66.8 g 1.7 g
9 23 - 木	麦茶 ビスケット	ごはん	納豆揚げ さつまいもサラダ みそ汁（小松菜、豆腐） バナナ	麦茶 フルーツヨー グルト和え	てんぷら粉 さつまいも マヨネーズ 精白米	納豆 しらす干し 豆腐 煮干し ヨーグルト	人参 玉葱 パセリ 小松菜 バナナ みかん缶詰 パイナップル	611 kcal 15.4 g 17.9 g 96.8 g 1.4 g	455 kcal 12.7 g 15.2 g 67.1 g 1.5 g
10 24 - 金	麦茶 ウエハース	ごはん	豚肉の生姜焼き 華風和え みそ汁（キャベツ、人参、豆腐） グレープフルーツ	牛乳 ミニドーナツ	油 春雨 ごま油 精白米	豚肉 ハム わかめ 豆腐 牛乳	生姜 玉葱 もやし 人参 キャベツ グレープフ ルーツ	599 kcal 23.5 g 20.9 g 77.0 g 2.7 g	488 kcal 18.9 g 17.8 g 61.7 g 2.3 g
11 25 - 土	りんごジュース	中華めん	タンメン シュウマイ バナナ	牛乳 せんべい	ごま油 中華めん	豚肉 だし（昆布・かつお） シュウマイ 牛乳	人参 きくらげ チンゲン菜 もやし にら 葱 バナナ	532 kcal 20.3 g 13.3 g 81.9 g 3.1 g	445 kcal 16.0 g 10.6 g 71.9 g 2.5 g
13 27 - 月	麦茶 せんべい	ごはん	さばのカレームニエル コールスローサラダ 野菜スープ（わかめ、じゃがいも、玉葱、人参） オレンジ	牛乳 マーラカオ	片栗粉 油 砂糖 じゃがいも ホットケーキ ミックス 三温糖 精白米	さば わかめ 牛乳 鶏卵 豆乳	キャベツ 人参 コーン 玉葱 オレンジ	528 kcal 18.4 g 14.1 g 80.1 g 1.7 g	430 kcal 15.3 g 13.5 g 60.3 g 1.3 g
14 28 - 火	麦茶 ウエハース	ごはん	手作りさつま揚げ ごま和え みそ汁（葱、ふ、豆腐） バナナ	牛乳 クッキー	やまいも 砂糖 ふ 精白米	魚肉すり身 ひじき 豆腐 煮干し 牛乳	人参 ごぼう しめじ 生姜 もやし 葱 バナナ	561 kcal 20.8 g 20.7 g 71.4 g 1.7 g	458 kcal 16.7 g 17.6 g 57.2 g 1.5 g

16	30	-	木	麦茶 ウエハース	食パン	チキンのチーズ焼き 春キャベツのサラダ 野菜スープ(じゃがいも、人参、 コーン、ベーコン)	牛乳 おにぎり(ツ ナ・昆布)	油 じゃがいも 精白米 食パン	鶏肉 チーズ しらす干し ベーコン 牛乳 ツナ 昆布	キャベツ きゅうり 人参 コーン 小松菜	565 kcal 21.9 g 23.3 g 66.1 g 3.3 g	468 kcal 17.4 g 19.4 g 55.4 g 2.6 g
17	31	-	金	麦茶 ビスケット	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き ひじきサラダ かきたま汁(茎立ち、葱、鶏卵) キウイフルーツ	牛乳 さつまいも蒸 しパン	マヨネーズ 砂糖 ごま油 片栗粉 ホットケーキミッ ク さつまいも 精白米	鮭 鶏卵 パルメザン チーズ ひじき だし(かつ お) 牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 パセリ きゅうり コーン 茎立ち 葱 キウイフルーツ	570 kcal 26.1 g 16.2 g 78.6 g 1.8 g	470 kcal 20.9 g 15.1 g 62.0 g 1.5 g
18	-	-	土	オレンジ ジュース	スパゲティ	和風スパゲティ 野菜スープ(もやし、人参、豆腐) バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい	油 スパゲティ	豚肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 しめじ 椎茸 ピーマン もやし バナナ	505 kcal 20.7 g 14.3 g 72.0 g 2.4 g	407 kcal 16.1 g 11.3 g 60.4 g 1.9 g
20	-	-	月	麦茶 ビスケット	ごはん	いり豆腐 国産若鶏と野菜の焼きつくね みそ汁(玉葱、しめじ) キウイフルーツ	牛乳 じゃこトース ト	砂糖 油 食パン マヨネーズ 精白米	豆腐 鶏卵 鶏肉 焼きつくね 煮干し 牛乳 しらす干し あおのり	人参 玉葱 椎茸 グリーンピース しめじ キウイフルーツ	586 kcal 23.8 g 16.0 g 76.9 g 2.9 g	483 kcal 19.0 g 14.9 g 60.6 g 2.4 g



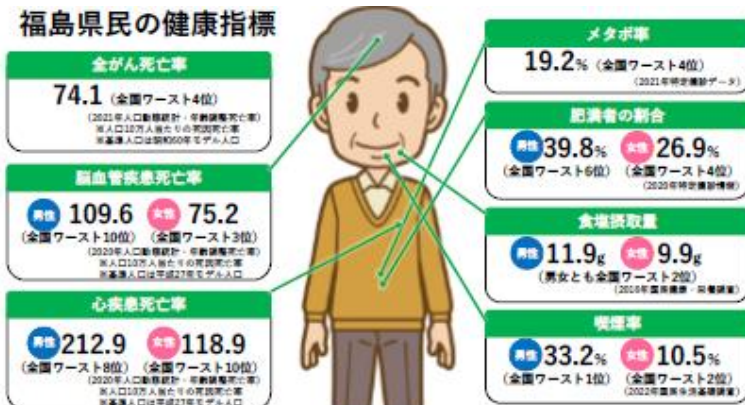
福島県で、「第三次健康ふくしま21計画」を策定しましたのでご紹介いたします。  
「肥満・食塩・喫煙」を重点的に改善を図る健康課題として、みんなでチャレンジ！減塩・禁煙・脱肥満をスローガンの下、改善に向けた取組を推進していきます。

### 福島県の現状と課題

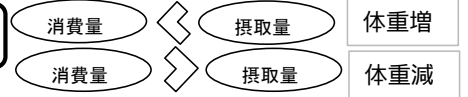
主な健康指標：生活習慣に関する健康指標全国ワーストが多い状況

- 福島県民は、他の都道府県と比べて、生活習慣病で亡くなる方が多い傾向にあります。  
主な死因の年齢調整死亡率(人口10万人当たり)を都道府県別で比較した場合  
全がんは全国ワースト4位  
脳血管疾患は男性ワースト11位、女性ワースト6位  
心疾患は男女ともワースト4位
- 県民の生活習慣  
メタリックシンドローム該当者の割合はワースト4位  
肥満者の割合は男性ワースト6位、女性ワースト4位  
食塩摂取量は男女とも全国ワースト2位  
喫煙率は男性ワースト1位、女性ワースト2位

### 福島県民の健康指標



### 適正体重



自分のエネルギー摂取量が適切かどうかは、体重の変化を見るとわかります。  
体重の増減は、エネルギーの摂取量と消費量のバランスの目安です。

BMI: Body Mass Index(体格指数)  
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)  
18~49歳の目標とするBMIの範囲は18.5~24.9(kg/m<sup>2</sup>)です。



### 減塩

<1日の食塩の目標量>

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

- ♪かけるよりつける(調味料はかけるよりつけた方が食塩摂取量が少なくなります)
- ♪酸味を活用(酢、レモン等の酸味が味のアクセントになり薄味に仕上がります)
- ♪香辛料や香味野菜を活用する(香辛料、こしょう、カレー粉等)や香味野菜(しそ、葱、にんにく、生姜等)を使うことで風味や味にメリハリがつけます。
- ♪うま味を利用する(昆布やかつお節、干し椎茸等)うま味を利用することで、薄味でも味わい深く感じることができます。
- ♪香ばしさをプラス(焼き物にしたり、ごま、ナッツ類)で和えると香ばしさがプラスされます。
- ♪食べ過ぎない。
- ♪麺類の汁を残す(汁物、特に麺類のスープ)は塩分が使われています。スープはなるべく残すようにしましょう。