

◎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。



# 4月のこんだて



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	585kcal	18.3g	15.6g	87.3g	1.5g未満
3歳未満児の摂取基準	475kcal	15.5g	13.2g	73.7g	1.3g未満

曜日	献立				黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	栄養価				
	午前 おやつ	昼食		午後 おやつ	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	3歳以上	3歳未満			
		主食	おかず					エネルギー	エネルギー			
								たんぱく質	たんぱく質			
1	15	一	水	麦茶 せんべい	ごはん	ハンバーグ おかか和え みそ汁(わかめ、じゃがいも、 豆腐) オレンジ	牛乳 クッキー	油 パン粉 じゃがいも 精白米	豚ひき肉 鶏卵 かつお節 わかめ 豆腐 煮干し 牛乳	玉葱 ブロッコリー コーン 葱 オレンジ	584 kcal 22.4 g 20.6 g 75.5 g 1.9 g	469 kcal 18.1 g 16.5 g 61.1 g 1.7 g
2	16	30	木	麦茶 ビスケット	ごはん	親子煮 お浸し なめこ汁(なめこ、豆腐、葱) グレープフルーツ	牛乳 ミニドーナツ	砂糖 精白米	鶏もも肉 だし(かつお) 鶏卵 かつお節 豆腐 煮干し 牛乳	人参 椎茸 グリーンピース ほうれん草 もやし 玉葱 なめこ 葱 グレープフルーツ	568 kcal 22.8 g 20.5 g 71.5 g 2.0 g	468 kcal 18.2 g 18.6 g 56.3 g 1.7 g
3	17	一	金	麦茶 ウエハース	ごはん	鮭の照り焼き 豚汁(豚肉、じゃがいも、人参、ご ぼう、豆腐、糸こんに、葱) 小松菜の煮浸し キウイフルーツ	牛乳 黒糖蒸しパン	砂糖 油 じゃがいも 糸こんに ホットケーキミックス 黒砂糖 精白米	鮭 鶏卵 豚肉 豆腐 煮干し 油揚げ かつお節 牛乳	人参 ごぼう 葱 小松菜 キウイフルーツ	566 kcal 26.8 g 13.6 g 81.9 g 1.9 g	461 kcal 21.5 g 11.9 g 65.6 g 1.7 g
4	18	一	土	野菜ジュース	蒸し中華めん 五目焼きそば シュウマイ 中華スープ(わかめ、コーン、豆 腐) バナナ ヨーグルト	牛乳 せんべい	油 ごま油 蒸し中華めん	豚肉 かつお節 あおのり シュウマイ わかめ 豆腐 牛乳 ヨーグルト	人参 キャベツ もやし コーン バナナ	538 kcal 21.9 g 16.6 g 74.9 g 2.3 g	428 kcal 17.4 g 13.1 g 60.3 g 2.3 g	
6	20	一	月	麦茶 ウエハース	ごはん	鶏ひき肉のコーン蒸し ブロッコリーとベーコンの炒め物 みそ汁(小松菜、油揚げ、大根) オレンジ	牛乳 バナナソフト クッキー	ごま油 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 ホットケーキミックス 精白米	鶏ひき肉 鶏卵 ベーコン 油揚げ 煮干し 牛乳 豆腐	椎茸 生姜 コーン ブロッコリー 小松菜 大根 オレンジ バナナ	597 kcal 21.6 g 20.3 g 80.5 g 2.2 g	486 kcal 17.4 g 17.3 g 64.5 g 1.9 g
7	21	一	火	麦茶 ビスケット	ごはん	さばのカレームニエル 野菜ソテー みそ汁(玉葱、油揚げ) バナナ	牛乳 マカロニのあ べかわ	片栗粉 油 マカロニ 砂糖 精白米	さば ハム 油揚げ 煮干し 牛乳 黄粉	キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 バナナ	576 kcal 22.3 g 17.5 g 81.6 g 2.1 g	475 kcal 17.8 g 16.1 g 64.3 g 1.7 g
8	22	一	水	麦茶 せんべい	ごはん	ポークカレー ツナサラダ 牛乳 オレンジ	麦茶 ゼリー	じゃがいも バター 砂糖 精白米	豚肉 バター ツナ わかめ 牛乳	玉葱 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり オレンジ	556 kcal 21.0 g 15.4 g 82.0 g 2.3 g	447 kcal 16.6 g 12.4 g 66.5 g 2.0 g
9	23	一	木	麦茶 ビスケット	食パン	から揚げ フレンチサラダ 野菜スープ(チンゲン菜、じゃがい も、人参、えのきたけ)	牛乳 焼きおにぎり	片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 精白米 食パン	鶏もも肉 チーズ 牛乳	にんにく 生姜 人参 キャベツ きゅうり みかん缶詰 チンゲン菜 えのきたけ	548 kcal 20.3 g 21.3 g 66.5 g 2.4 g	444 kcal 17.3 g 16.6 g 54.9 g 1.9 g
10	24	一	金	麦茶 ウエハース	ごはん	厚焼き卵 ポテトサラダ みそ汁(玉葱、人参、キャベツ、油 揚げ) キウイフルーツ	牛乳 大学芋	砂糖 じゃがいも マヨネーズ さつまいも 水あめ 精白米	スkimミルク ひじき だし(かつお) ハム 油揚げ 煮干し 鶏卵 牛乳	人参 ブロッコリー 玉葱 キャベツ キウイフルーツ	562 kcal 16.8 g 17.0 g 85.3 g 1.6 g	458 kcal 13.5 g 14.6 g 68.3 g 1.3 g
11	25	一	土	ぶどうジュース	スバゲティ ナポリタン キャベツのコールスロー 野菜スープ(ほうれん草、人参、 ベーコン) ヨーグルト バナナ	牛乳 せんべい	油 マヨネーズ スバゲティ	バルメザンチーズ ベーコン ヨーグルト 牛乳	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム パセリ バナナ キャベツ きゅうり コーン ほうれん草	543 kcal 17.7 g 14.4 g 85.7 g 2.1 g	442 kcal 14.3 g 14.4 g 65.4 g 1.7 g	
13	27	一	月	麦茶 ウエハース	ごはん	鶏肉のマーマレード煮 マカロニサラダ 野菜スープ(キャベツ、しめじ) キウイフルーツ	麦茶 カスタードブ リン	マーマレード マカロニ じゃがいも マヨネーズ 精白米	鶏肉	にんにく きゅうり 玉葱 人参 キャベツ しめじ キウイフルーツ	598 kcal 20.7 g 20.9 g 79.4 g 1.6 g	487 kcal 16.7 g 17.8 g 63.6 g 1.4 g

14	28	一	火	麦茶 ビスケット	ごはん	まぐろのごまがらめ ひじきの炒め煮 みそ汁 (小松菜、人参、豆腐) グレープフルーツ	牛乳 ロールケーキ	砂糖 片栗粉 油 じゃがいも 糸コン 精白米	まぐろ ひじき 大豆 油揚げ 豆腐 煮干し 牛乳	生姜 椎茸 人参 小松菜 グレープフルーツ	559 kcal 22.8 g 15.0 g 81.4 g 1.9 g	461 kcal 18.2 g 14.2 g 64.2 g 1.6 g
入所式	りんごジュース	味おにぎり			ミートボール みそ汁 (小松菜、豆腐) バナナ ヨーグルト		牛乳 せんべい	砂糖 精白米	鶏ひき肉 油揚げ ミートボール 豆腐 煮干し ヨーグルト 牛乳	人参 椎茸 小松菜 バナナ	535 kcal 18.0 g 11.4 g 88.5 g 1.8 g	435 kcal 14.1 g 9.1 g 74.1 g 1.4 g
お花見献立	麦茶 せんべい	ごはん			じゃこと大豆の彩りご飯 エビカツ お浸し みそ汁 (玉葱、じゃがいも、油揚げ) オレンジ		牛乳 ワッフル	ごま油 油 じゃがいも 精白米	大豆水煮 ちりめんじゃこ かつお節 エビカツ 油揚げ 煮干し 牛乳	小松菜 人参 キャベツ もやし 玉葱 オレンジ	521 kcal 20.6 g 14.0 g 77.4 g 2.2 g	419 kcal 16.6 g 11.2 g 62.6 g 1.9 g

## 給食だより



福島県企画調整部統計課より、令和8年2月に「令和7年度 学校保健統計 (学校保健統計調査報告書)」が発行されましたのでご紹介いたします。



## ご入学、ご進級、おめでとうございます。

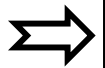
新しい環境や初めての集団生活に不安や緊張があるかもしれませんが、乳幼児期は食習慣を身に付ける大切な時期です。いろいろな経験を通して、子ども達の食生活を育む力、食べる喜びや食事に興味を持てるように努めてまいりますので、どうぞ宜しくお願い申し上げます。



出典：福島県統計課編令和7年度学校保健統計 (学校保健統計調査結果報告書) から抜粋

こどもの肥満はなぜいけないのか・・・

こどもの肥満は大人の肥満につながります。



成人肥満

- 幼児期肥満 25%
- 学童前期肥満 40%
- 思春期肥満 70~80%

※肥満は各種の合併症を伴い、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの原因となり、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクを高めます。



調査対象者数 (福島県)

区分	対象学校数 (校、園)	調査実施校数 (校)	県内学校の在籍者数 A (人)	発育状態調査対象者数 B (人)	抽出率 B/A (%)	健康状態調査対象者数 C (人)	抽出率 C/A (%)
幼稚園	316	34	7,360	1,057	14.4	1,281	17.4
小学校	382	60	81,298	5,501	6.8	21,277	26.2
中学校	216	40	42,574	4,381	10.3	13,190	31.0
高等学校	95	29	40,365	2,547	6.3	17,537	43.4
計	1,009	163	171,597	13,486	7.9	53,285	31.1

- (注) 1 幼稚園の在籍者数は、5歳児のみ人数である。  
2 発育状態調査は、調査実施校に在籍者のうち年齢別男女別に抽出された者を対象とし、健康状態調査は、調査実施校に在籍者全員を対象とする。  
3 幼稚園には幼保連携型認定こども園を、小学校には義務教育学校の第1~6学年を、中学校には義務教育学校の第7~9学年をそれぞれ含む。

表2 年齢別 体重の平均値

区分	年齢	男子 (kg)					女子 (kg)				
		R7 (A)	R6 (B)	前年度差 (A-B)	全国 (C)	全国との差 (A-C)	R7 (D)	R6 (E)	前年度差 (D-E)	全国 (F)	全国との差 (D-F)
幼稚園	5歳	19.1	19.4	△0.3	19.0	0.1	19.1	19.2	△0.1	18.7	0.4
	6歳	21.5	21.9	△0.4	21.4	0.1	21.6	21.6	0.0	21.0	0.6
	7歳	24.6	24.7	△0.1	24.2	0.4	24.0	24.4	△0.4	23.4	0.4
小学校	8歳	28.2	28.4	△0.2	27.4	0.8	27.3	28.0	△0.7	26.8	0.5
	9歳	32.3	32.4	△0.1	31.2	1.1	31.0	31.3	△0.3	30.0	0.6
	10歳	36.8	36.3	0.5	35.1	1.7	35.5	36.0	△0.5	34.9	0.6
	11歳	40.9	41.9	△1.0	39.6	1.3	40.4	41.5	△1.1	39.8	0.6
	12歳	47.4	45.8	1.6	45.2	2.2	45.2	45.9	△0.7	44.4	0.8
中学校	13歳	50.7	51.5	△0.8	50.4	0.3	48.7	48.7	0.0	47.5	1.2
	14歳	55.3	56.5	△1.2	55.0	0.3	50.3	50.5	△0.2	49.0	0.6
高等学校	15歳	60.5	59.2	1.3	59.1	1.4	52.7	52.0	0.7	51.0	1.7
	16歳	61.4	61.0	0.4	60.3	1.1	53.1	53.3	△0.2	51.9	1.2
	17歳	62.8	63.8	△1.0	62.2	0.6	52.2	52.8	△0.6	52.3	△0.3

体重: 男子では6歳を除き、各年齢で女子を上回っている。全国との比較でみると、女子の17歳を除きすべての年齢で全国平均を上回っている。

表16 年齢別 肥満傾向児の出現率

区分	年齢	男子 (%)					女子 (%)				
		F7 (A)	R6 (B)	前年度差 (A-B)	全国 (C)	全国との差 (A-C)	F7 (D)	R6 (E)	前年度差 (D-E)	全国 (F)	全国との差 (D-F)
幼稚園	5歳	2.83	3.21	△0.38	2.66	0.17	3.78	5.04	△1.26	3.06	0.72
	6歳	4.33	7.54	△3.21	4.10	0.23	8.95	7.33	1.62	4.53	4.42
	7歳	12.25	14.12	△1.87	8.68	3.57	10.40	11.39	△0.99	7.86	2.54
小学校	9歳	15.27	15.83	△0.56	11.59	3.68	11.31	9.26	2.05	8.93	2.38
	10歳	19.50	16.00	3.50	13.12	6.38	14.33	11.55	2.78	9.51	4.82
	11歳	15.93	21.37	△5.44	13.24	2.69	13.65	12.96	0.69	10.16	3.49
	12歳	16.98	13.02	3.96	12.68	4.30	12.67	14.20	△1.53	9.46	3.21
	13歳	12.26	12.75	△0.49	10.87	1.39	11.10	10.47	0.70	8.66	2.51
中学校	14歳	12.61	14.91	△2.30	10.39	2.22	9.16	9.30	△0.14	7.71	1.45
	15歳	17.30	14.61	2.69	12.47	4.83	13.60	12.76	0.84	7.79	5.81
	16歳	11.17	12.75	△1.58	9.79	1.38	12.77	11.73	1.04	6.80	5.97
	17歳	10.82	13.50	△2.68	10.98	△0.16	10.08	9.78	0.30	8.34	1.74

(注) 肥満傾向児とは、性別・年齢別・身長別標準体重から肥満度を求め、肥満度が20%以上の者である。  
肥満度 = (実測体重 - 身長別標準体重) / 身長別標準体重 × 100%

肥満時の出現率: 前年度との比較でみると、男子は10歳、12歳及び15歳の各年齢で増加し、増加が最も大きいのは12歳となっている。女子は、6歳、7歳、9歳~11歳、13歳及び15歳から17歳の各年齢で増加し、増加が最も大きいのは10歳となっている。全国との比較でみると、男子の17歳を除くすべての年齢で上回っている。

### 小児肥満の原因



母子手帳、肥満度判定曲線や成長曲線を見てみましょう。身長に比べて明らかに体重が多い、体重増加傾向が続いているような時には、医療機関を受診してみましょう。

- ①食習慣 ・朝食の欠食、・脂質の過剰摂取・外食、清涼飲料 ・食卓の環境 (個食、孤食、偏食、過食)
- ②生活習慣の変化 ・運動量の減少、・高脂肪食の影響
- ③運動不足・日常生活の身体活動の減少、・座りがちな生活習慣
- ④睡眠時間

### ★ 早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活



### ★ 1日60分以上の身体活動

