



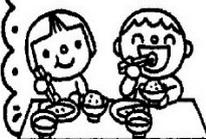
令和7年3月  
認定こども園  
函館石川保育園

日差しが暖かく感じられる季節になりました。今年度も最後の月となり、子どもたちはこの1年たくさん食べて心身共に大きく成長しましたね。残りの1か月もお友達と楽しく給食を食べて元気に過ごしましょう。

### 食事のマナーは身につきましたか？

1年間過ごしてきて、どれだけ習慣づけられたでしょうか？

- きちんとあいさつをする
- 食事中に席を立たない
- 食べ物を口に入れたまま話をしない
- 音を立てて食べない
- はしを正しく持ち、反対の手で食器を持つ
- かたづけをする



できていないことがあれば、引き続きがんばって取り組みましょう。



### 野菜は栄養たっぷり!



ダイコンやニンジン、根の部分より葉のほうに栄養が多く含まれています。キャベツやハクサイも外側の青い葉や芯の部分に、ビタミンCがたくさん含まれているそうです。捨ててしまいがちですが、炒めたり揚げたりと工夫することで、おいしく食べられます。栄養たっぷりの野菜をむだにすることなく、食べ尽くしましょう。



### 日本全国のご当地メニューを食べよう!!

2月の北海道メニューは、「豚丼」でした。

豚丼は、十勝の郷土料理。薄く切った豚肉をフライパンでこんがり焼いて、甘辛しょうゆだれにからませてごはんのにのせた丼です。

こどもたちは、甘辛しょうゆだれがおいしい!と大喜びでしたよ。

ももぐみさんも、モリモリ食べていました。



### 食品の表示

お菓子や飲み物などの食品のパッケージには、いろいろなマークや表示が付いています。どんな食品にどんなマークが付いているのか、探してみても楽しいですね。ちなみに「消費期限」と「賞味期限」の違いは、「消費期限」は“書かれている日にちまでは安全に食べられる期限”、「賞味期限」は“品質が保たれておいしく食べられる期限”のことです。

