



# おがやの里しもだ保育園 ランチルームだより 夏号

～ 食べることは、生きること。楽しく食べて、心も体も元気に！～

暑さが日ごとに増し、夏本番を迎えました。  
子どもたちは、毎日元気いっぱい遊び、たくさんの汗をかいています。  
こまめな水分補給と、栄養バランスのとれた食事で、  
暑い夏を元気に過ごしていきましょう。

## 夏のめぐみが育ちました！

子どもたちが毎日お水をあげたり、観察したりしている畑では、夏野菜がぐんぐん育っています。

枝豆



ふっくら  
おいしい！

なす



つやつやの  
なすが  
とれたよ！

野菜の生長や収穫の  
体験を通して、  
「食べること」への興味や  
感謝の気持ちを  
育てていきたいと  
思います。

## 食べ物と体のつながりを知ろう！

食べたものは、体の中でそれぞれ大切な働きをしています。

### 体をつくる (赤のなかま)

筋肉や血液、骨をつくれます。  
(肉・魚・卵・大豆製品など)



元気に遊んだり、  
大きくなるために  
欠かせないよ！

### エネルギーになる (黄のなかま)

元気に遊ぶ力になります。  
(ごはん・パン・いも類など)



体を動かすエネルギーの  
もとになるよ！

### 体の調子をととのえる (緑のなかま)

病気に負けない体をつくれます。  
(野菜・くだもの・きのこなど)



体を元気にして、  
おなかの調子も  
よくしてくれるよ！

バランスよくいろいろな食べものを食べることが、健康な体づくりの第一歩です！

### 夏のおすすめメニュー

さっぱりおいしい！  
冷やしうどん



暑い日にぴったりの  
冷やしうどん。  
さっぱり食べられて、  
野菜もたっぷり！  
元気チャージの一品です♪