



# 5月 食育だより

令和5年5月19日  
(毎月19日は食育の日)  
佐世保市立黒島小中学校  
栄養教諭 井石 理佳

低学年のみなさんはおうちの人と一緒に読みましょう！

5月も後半になりました。先日の全校遊びでは、「たすけおに」で私も一緒に楽しく汗を流しました。少し気が早いと思われるかもしれませんが、実は、5月は熱中症に気を付けたい時期です。

## 急に暑くなる日に気をつける

上手に汗を流すことができるようになるには、暑さへの慣れが必要です。暑さが続いて3～4日経つと、汗を流すことによって体温の上昇を防ぐことが上手になります。そしてさらに3～4週間経つと、汗にむだな塩分を出さないようになるそうです。逆に言えば、急に暑くなった日は、まだ体が暑さに慣れていないため熱中症になるリスクが高くなります。

暑いときには無理をせず、日陰や涼しいところで休みましょう。水分補給も忘れずに！

## 食事からとる水の量はどのくらい？

給食でも、そのほかの食事でも、栄養成分で一番量が多いものは水です。熱中症予防のためにも、しっかり食事をとることはとても大事ですね。

### 問題です

給食を全部食べるとすると、食事から水分をどのくらいとることができるでしょうか？

だいたいの量で教えてください。

- ① およそコップ1杯分(200ml)
- ② およそペットボトル1本分(500ml)
- ③ およそ大きな牛乳パック1本分(1000ml)



吉井メロンが大好評だったので、5月16日(火)の給食の水分量を考えてみましょう



～5月16日(火)の給食の水分量～	
牛乳	
黒砂糖パン	
ごぼうのクリームスープ	
キャベツのソテー	
吉井メロン	

～クイズの正解は裏面へ！～

# 知ってた? 給食の水分量

～5月16日（火）の給食の水分量～	
牛乳	約180g
黒砂糖パン	約 0g
ごぼうのクリームスープ	約176.1g
キャベツのソテー	約 42.5g
吉井メロン	約 19.3g

※料理に使った材料の水分量を  
 足し合わせました。  
 ※実際は調理の中で水分が流れたり、  
 蒸発したりするので、これよりは  
 少なくなります。

つまり、この日の給食を全部食べたときにとることのできる水分は合計417.9gです。  
 ということは…

**A 正解は** ② およそペットボトル1本分 (500mL)

## 食育だより おまけのコーナー

食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期を「旬」といいます。  
 自分の好きな食べ物はいつが旬なのか、調べてみるのもいいですね！  
 ちなみに私は「はくさい」が大好きなので、冬によく食べています。

### 食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう!

**春 (Spring):** 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。  
 例: アスパラガス、そら豆、たけのこ、アサリ、菜の花、清見、セロリ、いちご

**夏 (Summer):** 夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。  
 例: 桃、とうもろこし、すいか、枝豆、アジ、なす、きゅうり

**秋 (Autumn):** 秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。  
 例: にんじん、さつまいも、栗、きのこ、ごぼう、サンマ、柿、ぶどう、さといも

**冬 (Winter):** 冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘味を感じるものが多いです。  
 例: れんこん、りんご、大根、みかん、ほうれん草、ねぎ、はくさい