

す い ぶ ん

8・9月

# 水分

松本市学校給食センター  
きゅうしょくゆうびん

暑い季節には、しっかり水分をとらないと、体調をくずしてしまいます。  
水分というと、飲み物でとるというイメージですが、実は食べ物からも水分を補うことができます。

## 夏が旬の野菜に含まれる水分



トマト  
中1個に  
94ml

なす  
中1個に  
95ml

ピーマン  
中1個に  
25ml

きゅうり 中1本に  
95ml

かぼちゃ  
1/4玉に  
200ml

給食には500mlほどの水分が含まれます

(それぞれに含まれる水分の目安)

- 牛乳 : 180ml
- 汁 : 160ml
- ご飯 : 110ml
- 副菜 : 50ml
- 主菜 : 25ml

給食もしっかり食べて、水分を補給  
しましょう。

