

## 献立ひとくちメモ

7月12日(火)



すいかのお話です。

「夏の果実の王様」とも呼ばれ、夏の代表的な果物です。果肉の部分は95%水分でできており、ほかに、エネルギーになるブドウ糖や果糖、ビタミン、ミネラルなどを豊富に含んでいます。夏場やスポーツの後など、汗をたくさんかいたときに、すいかを食べると、効率的に栄養補給することができます。すいかは意外にもカロリーは低く、にんじんや玉ねぎ等の野菜と変わらないので、食べすぎて太ることはありません。

今日のすいかは「紅こだま」と呼ばれる小玉すいかの代表品種で、果肉がとても赤く、さわやかな甘みがあります。