

献立ひとくちメモ

6月29日(月)

今日のデザートはスイカです。



夏の風物詩として昔から親しまれている通り、夏が旬です。

果肉の部分は95%が水分で、体を素早く冷やし、熱中症予防に役立ちます。また、果糖やブドウ糖と呼ばれる糖分が含まれており、これはすぐにエネルギーに変換されるため、夏の暑い時にスイカを食べると疲労回復につながり、効果抜群です。ビタミン・ミネラルもバランスよく豊富に含まれています。

スイカは甘い食べ物ですが、ほとんどが水分のためカロリーは低く、食べすぎて太ることはありません。夏バテ対策に食べて、暑い夏を乗り切りましょう！