

7月14日（火）

きょうは、デザート「スイカ」についてのお話です。

「スイカ」は、南アフリカが^{げんさん}原産と言われていて、そこからインド→中国→ヨーロッパ→イギリス→アメリカへと伝わっていきました。

日本には、約100年前にポルトガル人が^{ながさき}長崎に^こ持ち込んだという^{せつ}説や、約350年前に^{いんげんぜんし}隠元禪師という^{ぼう}お坊さんが、中国から持ち帰ったという^{せつ}説などいくつかの^{せつ}説があります。

「スイカ」は、カリウムという^{えいようそ}栄養素が^{おお}多く^{ふく}含まれていて、この^{えいようそ}栄養素には、取りすぎてしまつて^{えんぶん}塩分を体の外に出してくれる^{はたら}働きがあります。しっかり食べて、夏バテせずに今年の^{あつ}暑い夏も乗り切りましょう。