

5月23日（火）

きょうは、デザートのみelonについてのおはなしです。

melonには、カロテンやビタミンCなどのビタミンの^{なかま}仲間の^{えいよう}栄養や、カリウムなどの^{えいよう}栄養がたっぷりです。カリウムは、同じように多いスイカよりも、さらに多く^{ふく}含まれています。そのカリウムには、体の中に^た溜まってしまった、いらぬ^{えんぶん}塩分を^{からだ}身体の中から外に出す^{はたら}働きがあります。

melonは、ビニールハウスで^{おんしつさいばい}温室栽培されていて、1年中食べることが出来ますが、melonの^{しゅん}旬は^{しょか}初夏、夏の初めごろです。今の時期がもっともおいしい^{じき}時期ですし、汗をかいた^{あせ}後の^{えいようほきゆう}栄養補給にはぴったりですので、残さずに食べましょう。