

6月11日（火）

きょうは、デザート“スイカ”についてのおはなしです。

“スイカ”は夏が旬^{しゅん}で、夏場^{なつば}を中心にとてもおいしくなってきました。 “スイカ”の90%以上は水分^{すいぶん}で、残りの10%は糖分^{とうぶん}とミネラルになります。そのため、汗^{あせ}をいっぱいかく夏場の水分補給^{なつば すいぶんほきゅう}にはとてもいいものです。また、カリウムという成分^{せいぶん}が多く含まれていて、この成分^{せいぶん}は、取りすぎてしまつて塩分^{えんぶん}を体の外に出してくれる働き^{はたら}があります。しかし、食べ過ぎ^すてしまうと、水分が多いので、体を冷やしてしまい、お腹^{なか}をこわしてしまつてことがあります。残さずに食べることはいいことですが、“過ぎる”は体に良くありませんので、スイカ以外^{いがい}でも気を付け^きるようにしましょう。