

## 6月25日（火）

きょうは、デザートのにきょうについてのおはなしです。

メロンには、カロテンやビタミンCなどのビタミンの<sup>なかま</sup>仲間の<sup>えいよう</sup>栄養や、カリウムなどの<sup>えいよう</sup>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<sup>ふく</sup>含まれています。そのカリウムには、体の中に<sup>た</sup>溜まってしまった、いらぬ<sup>えんぶん</sup>塩分を<sup>からだ</sup>身体の中から外に出す<sup>はたら</sup>働きがあります。

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