

## 7月2日（火）

きょうは、今年2回目の登場になるデザート「スイカ」についてのお話です。

「スイカ」は、南アフリカが<sup>げんさん</sup>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<sup>ながさき</sup>長崎に持ち込んだという<sup>せつ</sup>説や、約350年前に<sup>いんげんぜんし</sup>隠元禅師という<sup>ぼう</sup>お坊さんが、中国から持ち帰ったという<sup>せつ</sup>説などいくつかの<sup>せつ</sup>説があります。

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