

## 6月21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<sup>しゅん</sup>で、夏場<sup>なつば</sup>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<sup>すいぶん</sup>で、残りの10%は糖分<sup>とうぶん</sup>とミネラルになります。そのため、汗<sup>あせ</sup>をいっぱいかく夏場の水分補給<sup>なつば すいぶんほきゅう</sup>にはとてもいいものです。また、カリウムという成分<sup>せいぶん</sup>が多く含まれていて、この成分<sup>せいぶん</sup>は、取りすぎてしまつて塩分<sup>えんぶん</sup>を体の外に出してくれる働き<sup>はたら</sup>があります。しかし、食べ過ぎ<sup>す</sup>てしまうと、水分が多いので、体を冷や<sup>ひ</sup>してしまい、お腹<sup>なか</sup>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<sup>す</sup>”は体に良くありませんので、スイカ以外<sup>いがい</sup>でも気を付け<sup>き</sup>るようにしましょう。