

きゅうしょくしつからのおしらせ

れいわ ねん
令和6年

7月10日(水)

きょうのもりつけ



ぎゅうにゅう
牛乳

ち
よ
っ
と
メ
モ

きょう はなし なつ あつ ひ
今日は“すいか”のお話です。夏の暑いときの冷えたス
イカは、かくべつ パーセントいじょう
イカは、格別なおいしさがあります。すいかの90%以上は
すいぶん あせ すいぶんほきゅう さいてき かじゅう
水分で、汗をかいたときの水分補給には最適です。その果汁
には、ビタミンやカリウム、リコピンなどのえいよう ぶく
栄養が含まれ
ています。すいかはすいぶん おお からだ ひ どうじ
水分が多いので、体を冷やすと同時に、
たいない ふよう からだ そと だ りにょうさよう
体内の不要なものを体の外に出してくれる利尿作用があ
ります。ですから、あまり食べ過ぎると体内の必要なミネラ
ルも必要いじょう はいしゅつ ぶそく なつ
ルも必要以上に排出されて、ミネラル不足で夏バテするこ
とがあるのでちゅうい きょう なか ま か べにこだま
注意しましょう。今日は中が真っ赤な“紅小玉
すいか”です。しっかり食べましょう！

きょう し ば のうさんぶつ なかののうえん こまつな たかだのうえん なま
今日の地場農産物 中野農園より小松菜、高田農園より生きくらげです。