

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「^{こんだて}牛乳・^{ぎゅうにゅう}回鍋肉^{ほいこうろうどん}丼・^{ちゅうかふう}中華風スーフ^{こだま}・小玉すいか」です。

きょうのくだものは^{なつ}夏が^{しゅん}旬の“すいか”
です。

すいかの^{パーセントいじょう}90 % 以上は^{すいぶん}水分で、^{あせ}汗
をかいたときの^{すいぶんほきゅう}水分補給には^{さいてき}最適な
くだものです。

すいかの^{かにく}果肉に^{ふく}含まれる^{リコピン}リコピンは、
^{おな}トマトと同じ^{あかいろ}赤色の^{せいぶん}成分で、^{ろうか}老化や
^{びょうき}病気の^{よぼう}予防に^{こうか}効果があります。