

# きゅうしょくしつ 給食室から

平成30年5月23日（水）



## きょう きゅうしょく ☆☆今日の給食☆☆

- きゅうにゅう  
牛乳
- スパゲティミートソース
- ハニーマスタードサラダ
- こたま  
小玉すいか



きょう 今日のデザートは「こたま 小玉すいか」です。こたま 小玉すいかはがつごろ 4月頃から  
でまわ はじ がつごろ 出回り始め、8月頃までがシーズンです。がいけん あじ おおたま 外見や味は大玉すい  
か とあまりかわ りません、かわ うす た 皮が薄く食べる部分が多いこと、  
れいそうこ い せいさんりょう ふ 冷蔵庫に入れやすいことから生産量は増えてきています。

すいかは90パーセントいじょう すいぶん 以上が水分です。また、たいない よぶん すいぶん 体内の余分な水分を  
そと だ はたら 外に出す働きがあるカリウムもふくまれています。そのため、  
たいない すいぶんちようせい からだ ひ こうか あつ きせつ 体内の水分調整をし、体を冷やす効果があります。暑い季節に  
ぴったりですね。