

稲中ランチタイム通信

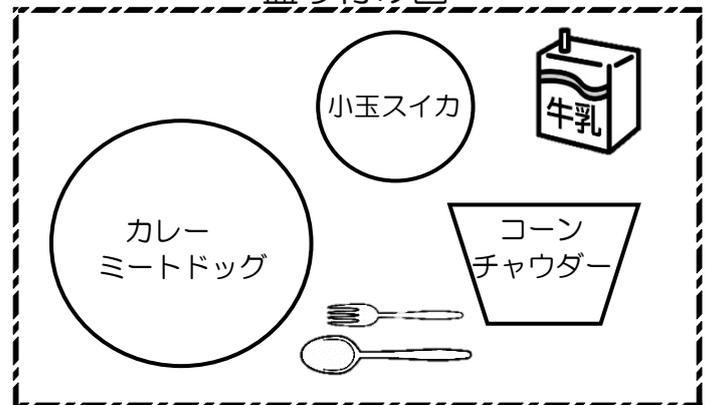
6月5日(水)

盛り付け図



今日の献立

カレーミートドッグ
コーンチャウダー
小玉スイカ
牛乳



「小玉スイカ」について

スイカの栄養成分としては、カリウムやアミノ酸の一種であるシトルリンが豊富です。むくみ解消や利尿作用に効果があります。カリウムには血圧の上昇を抑える働きがあるので、高血圧の予防にも効果的です。また、トマトに多く含まれると知られているリコピンですが、実はスイカにも豊富に含まれています。リコピンは、赤い色素成分で、抗酸化作用があり、老化を防いだり、血管を強くしたりする働きをします。

スイカの成分の90%以上が水分なので、暑い時期の水分補給としての働きも期待できます。

先生からの食育コメント

スイカは果物か野菜、どちらに分類されるでしょうか？農林水産省ではスイカとメロン、いちごなどを「果実的野菜」に分類しています。

給食ではデザートとして扱っています。