

# 6月24日(水)給食通信



- ・チキンカレーライス
- ・ベーコンとキャベツのサラダ
- ・小玉すいか(ピノガール)
- ・牛乳

すいかは夏が旬の果物です。今日は茨城県産の「ピノガール」という品種が届きました。すいかは、もともとはアフリカの乾燥した地域で栽培されていました。すいかはきゅうりやかぼちゃなどと同じ、うり科の植物です。漢字で「西の瓜」と書くのは、中国の西の方から伝わった瓜だからという説があります。すいかは、そのまま食べるよりも冷やした方が甘味を感じやすくなります。そして、中心にいくほど甘くなります。また、すいかには水分の他に体に吸収されやすい糖分やビタミンなども豊富なので、夏のおやつとしてや、運動後に食べるのもおすすめです。