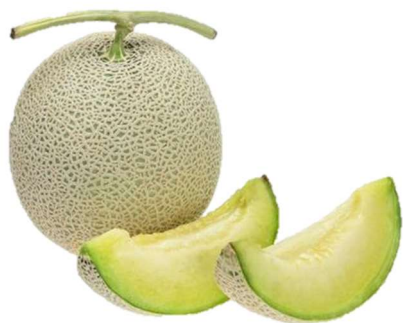
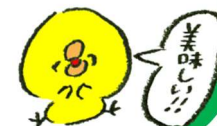


本日の おすすめ

太陽の恵みをたっぷり受けたおいしさ 甘くておいしい「メロン」(melon)



メロンは、あまくてジューシー^{なつ}夏^{し き むか}に^{むかし}おいしい時期^{むかし}を迎えるフルーツです。じつはメロンのなかまは昔、
アフリカやインドのほうからやってきました。今^{いま}から4,000年以上前^{ねんいじょうまえ}には、エジプトなどで食^たべられてい
たといわれています。日本^{にほん}には、はるかむかしに中国^{ちゅうごく}から伝^{つた}わり、今^{いま}のようにあまくて大きなメロンが
つく^{つく}作^{めいじじだい}られるようになったのは、明治時代^{めいじじだい}のころからです。



メロンの栄養



✓ ビタミンC

かぜをひきにくくし、お肌^{はだ}をきれいにしてくれるはたらきがありま
す。また体^{からだ}の調子^{ちょうし}をととのえてくれるので、元氣^{げんき}でいられます。

✓ カリウム

あせ^{あせ}汗^{うしな}をかいたときに失^{うしな}われやすいミネラルのひとつ。体^{からだ}の中^{なか}の水^{すいぶん}分^{ぶん}
バランスをととのえて、夏バテ^{なつ}をふせいでくれます。

