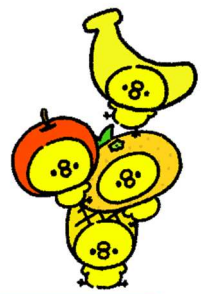




なつほんばん あま
いよいよ夏本番、甘くてジューシー
「すいか」(Watermelon)



「すいか」は、^{くだもの}果物ではなく、^{おな やさい}きゅうりやキャベツと同じ野菜の
^{なかま}仲間です。^{えいご}英語では「ウォーターメロン」と言います。^{さばく}砂漠の
^{ちいき}地域では、^{みず}水（ウォーター）として^の飲まれていたそうです。

すいかの栄養



✓ ビタミンC

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

✓ カリウム

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



^{ばたけ}すいか畑

^{たんめん}すいかの断面

