

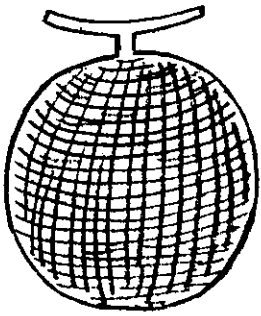
# ランチメール

きょう

今日のこんだて

6.24

- ・ソフトフランスパン
- ・ポークシチュー
- ・アムスメロン
- ・ぎゅうにゅう



きょうのくだものは、<sup>いま</sup>今が旬の<sup>しゅん</sup>メロンです。メロンは、すいかや<sup>おな</sup>きゅうりと同じ<sup>か</sup>ウリ科で、もとは<sup>あじ</sup>やさいのなか<sup>あま</sup>までですが、味がとても甘く、デザートとして食べられることも多いので、くだもののようにあっかわれています。メロンには、からだの<sup>なか</sup>中にたまっている<sup>えんぶん</sup>とりすぎた塩分<sup>そと</sup>を外へ出す「カリウム」が<sup>だ</sup>ほうふです。きゅうしょくでは<sup>ねん</sup>1年に<sup>ど</sup>1度のとうじょうです、おいしくいただきます。

