

梅雨明けしキラキラ太陽のまぶしい夏がやってきました！30℃越えの日が続き、外へ出るだけで汗びっしょりになりますね。

大人はそれだけでぐったりしてしまいますが、子ども達は元気いっぱい♪園庭を走り回って遊んでいる様子が見られます。

また、畑では胡瓜やナス、ミニトマトが収穫され、浅漬けにしたり、そのまま食べたりして夏の味覚を楽しんでいます。

これからはスイカやメロンも収穫できる予定です！楽しみにしててくださいね♪

## 夏の定番スイカの話

### ○スイカは果物？野菜？

スイカは漢字で「西瓜」と書きますが、中国よりも西方角から伝わった瓜だからと言われていました。

そして、つる性のウリ科植物の為、野菜に分類されるそうです。

### ○90%以上が水分からできているスイカは水分補給の強い味方！

スイカの成分はほぼ水分でできているので、食べるだけで水分補給になり、

また、利尿作用もあり、体の老廃物を外に排出してくれるので体を冷やし、疲れを癒してくれる効果もあります。

### ○中の真っ赤な実にも栄養ぎっしり！

スイカの実が赤いのは、カロテンとリコピンという色素によるものです。そしてこの色素は、夏の紫外線によるダメージを和らげてくれる効果があります。

### ○美味しいスイカの見分け方

丸ごとの場合は、縞模様が太くはっきりしていて、表面につやがあるものが美味しい証拠。軽く叩き鈍い音がすれば中に空洞がなく実が詰まっています。

カットスイカの場合は、切り口がみずみずしく、種が黒いものが良いです！

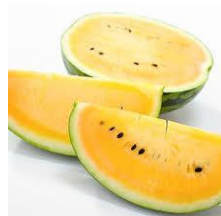
### ○スイカの品種

#### ダイナマイトスイカ



北海道で開発されたスイカ  
黒に近い深緑色の果皮が特徴  
真っ赤な果実がみずみずしい。

#### 黄色いすいか



千葉県成田市が名産地。  
外見は一般的なスイカと変わらず、  
見分けが付きません。  
シャリシャリとした歯触りと、  
さっぱりとした甘さ。

### スイカの絵本目

#### 『ばばばあちゃんのすいかのたね』

ばばばあちゃんがお庭に埋めたスイカの種が何度も掘り返される為、とうとうスイカの種も怒ってしまい…  
ぐんぐん弦を伸ばして育つスイカに注目です♪

### 【クッキング】

(みのり・つぼみ)

13日(金) 冷やし冬瓜を作ろう

16日(月) トマトとじゃこのポン酢和えを作ろう

(めばえ)

5日(木) モロヘイヤのおかか和えを作ろう

13日(金) 茹でとうもろこしを作ろう

23日(月) オクラのなめ茸和えを作ろう

27日(金) なすの浅漬けを作ろう

31日(火) もずく酢を作ろう