

7月12日(金)

キムチチャーハン

春巻き

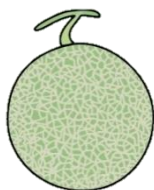
茎わかめの中華サラダ

メロン

牛乳

メロン

メロンが出回る季節になりました。



メロンは、真ん中の種の周りが一番甘いといわれ、続いてお尻の部分が甘いそうです。メロンはカリウムが多いため、からだに溜まった余分な塩分を排出する働きがあります。

にんじん : 北海道
にんにく : 青森
しょうが : 高知
長ねぎ : 茨城
もやし : 栃木
ピーマン : 青森
キャベツ : 群馬
きゅうり : 埼玉
玉ねぎ : 佐賀
メロン : 山形
豚肉 : 群馬