

令和7年7月18日の給食

す い か



すいかは90%以上が水分で、体を冷やす働きがあります。また、ミネラルも含んでいるので、熱中症予防に効果的な夏にぴったりの果物です。



熱中症予防は、
水分・ミネラル・
塩分の補給

すいかが、
ぴったり！



★ ★ はち大根と豚の角煮

☺ 八王子産大根使用

★ 牛乳

★ 果物(すいか)

★ ごはん

★ わかたまスープ

☺ 八王子産玉ねぎ使用



すいかの栄養

赤い果肉のすいかには、 β カロテンや
リコピンが豊富に含まれています。



β カロテン

体内でビタミンAに変化します。

髪の毛をつやつやにしたり、視力維持、粘膜や皮ふ
を健康に保ち、のどや肺などの呼吸器を守ります。



リコピン

呼吸器の免疫を守ると言われています。



 黄色い果肉のすいかには、リコピンは
ほとんど含まれていませんが、 β カロテン
は、赤いものより多く含まれています。

