



# パクパクだより4号

R4年7月26日配信  
社会福祉法人 希愛会 松本保育園  
厨房職員

## 夏に美味しいすいか

すいかには多くの水分が含まれているので、水分補給にやくたちます。  
すいかの栄養成分を見てみると、糖質やビタミン、カリウムなども多く含まれていて、特に赤い果肉の品種には、リコピンやβカロテンも豊富です。  
また、シトルリン(アミノ酸の一種)という血管を広げて血流をよくする成分も含まれています。

## 種が取りやすい切り方

### 種に沿ってカットすると種を出しやすい

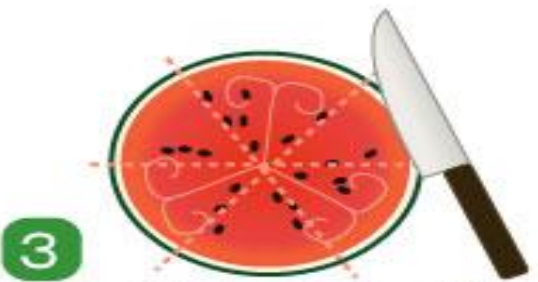


1 ごろり  
すいかを横向きに寝かせて半分にカットします

維管束 (いかんそく)



2  
維管束に沿って種が並んでいることが多いです



3  
なるべく種のラインに沿って切りましょう



4  
カットした面に種が並ぶので出しやすくなります

### 維管束の間を切り出すと種なしに



1  
この部分を切り出す  
維管束の間を切ると種がほとんど入りません



2  
残りの部分もカット  
この3切れは種が少ないので食べやすくなっています