

# 7月10日(月)

キムチチャーハン

春巻き

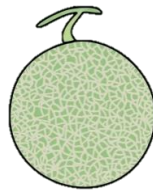
茎わかめの中華サラダ

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 : 青森  
にんにく : 青森  
しょうが : 高知  
長ねぎ : 茨城  
もやし : 栃木  
エリンギ : 新潟  
ピーマン : 茨城  
キャベツ : 長野  
きゅうり : 千葉  
玉ねぎ : 兵庫  
メロン : 千葉  
豚肉 : 群馬