

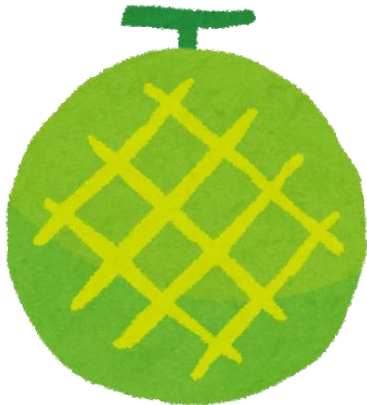
6月のテーマ 旬のくだもの

6月は、美味しい果物がたくさん出始める時期です。

旬のものには、栄養たっぷり！

美味しい果物の選び方を知って、栄養もたくさんとりましょう！

アンデスメロン



時期

5月～7月

栄養

カリウムを
多く含んで
高血圧に効果的

選ぶポイント

網目が細かく均一に
入っているものが
味・香りが良い。
色ムラがなく
左右対称のもの

時期

5月～7月

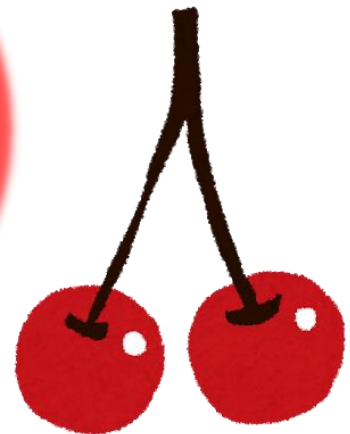
栄養

鉄分が豊富で
貧血予防に効果的

選ぶポイント

あざやかに色づき
艶のあるもの。
枝の色が、あざやかな
緑色のもの

さくらんぼ





すいか

選ぶポイント

縦の模様が濃く
少し膨らみがあり、
模様がない部分は
少しへこんでいるもの。
凸凹が大きいほど
熟して甘みが強い

時期

6月～8月

栄養

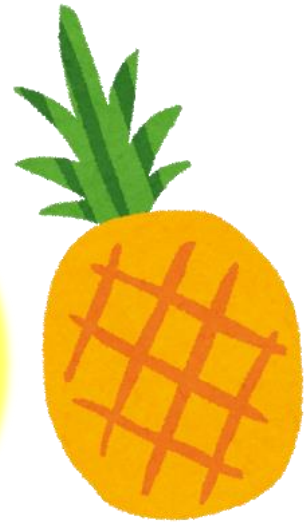
ビタミンAが豊富で
肌の老化を
予防する効果が！

栄養

ビタミンCが豊富で
風邪予防や
疲労回復に
効果的！

選ぶポイント

葉の色が濃い緑で
ピンと立っているもの。
胴は下膨れの形に
なっていて、甘い香りが
するもの



パイナップル

時期

5月～7月

栄養

食物繊維が
豊富で
便秘予防に
効果的！

選ぶポイント

左右対称で
色むらがないもの。
表面が白い粉を吹いた
ように見えるものが
鮮度が良い証拠

すもも



時期

6月～8月

旬のくだもので フレーバーウォーターを作ってみよう！

フレーバーウォーターって？

フレーバーウォーターとは、ミネラルウォーターに果物・野菜・ハーブなどを入れた飲み物です。



見た目は透明ですが、ほんのり味と香りがついて飲みやすいです。

別名『デトックスウォーター』

果物や野菜から、ビタミンや食物繊維が水に溶けだし、栄養素を効率よく摂取できます！



賞味期限に注意！

生の果物や野菜を使うので日持ちがしません。

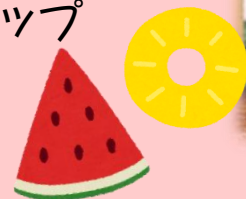
作ったら冷蔵庫で保存し、24時間以内に飲みきりましょう。

今日のレシピ

暑い季節にぴったり！夏バテ対策ウォーター

材料

すいか	カットしたもの1/2カップ
パイナップル	カットしたもの1/2カップ
ミネラルウォーター	300ml



作り方

- ① すいかは皮を切り落とし種を取り、適当な大きさに切る。
- ② パイナップルも皮を切り適当な大きさに切る。芯はついてても◎。
- ③ ①と②をランダムに瓶に入れ、ミネラルウォーターを注ぐ。
冷蔵庫で2時間以上おけば出来上がり！

5月は 郷土料理ウィーク

『 京都 』



いとこ汁



サバのばら寿司



生ハツ橋



水無月



湯葉のお吸い物



ふるふき大根