



## ・メロン

しゅん はる がつ しよか がつ  
・旬：春（5月）、初夏（6月）

えら かた  
・選び方のポイント

あみめ きんいつ はい しり お とき すこ  
網目が均一に入り、お尻を押した時に少

だんりよく かん えら  
し弾力を感じるものを選ぶとよい。

おも えいようそ  
・主な栄養素

おお ふく  
カリウムを多く含んでいます。