



- ・メロン

- ・旬：春（5月）、初夏（6月）

- ・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。

- ・主な栄養素

おお ふく
カリウムを多く含んでいます。