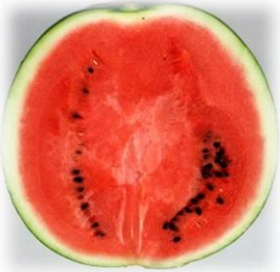
# みつけた！なつのしゅん

しゅんのものって
おいしいね。

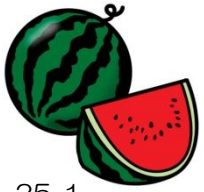
**すいか**
**みつけた！**

まわりのはっぱを
とると→

↓はんぶんにきってみたよ。



なかみが「きいろ」のもあるよ。↑



ぽんぽんニュース 2025.7

名阪食品株式会社
http://www.meihan-shokuhin.co.jp/
〒330-0803　埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1
Tel　048-650-6682　Fax　048-650-6683

# おとなのぽんぽんニュース

2025.7

今回のテーマは「しゅんのものっておいしいいね」の中から
「みつけた！なつのしゅん」をピックアップ！

すいかができているところ、みたことあるかな？

黄色いスイカもあるよね。

- 「すいかができているところを見た事ある人？」と聞いてみる
- すいかは、家庭菜園でも人気です。大玉すいかは少し難しいですが、小玉スイカ・中玉スイカは比較的結実しやすいようです。
  家庭・園での栽培品目に加えるのも、実際の成長が見る事が出来て楽しく旬について学べるのでお勧めです。

## スイカで「給水？」

スイカの原産地は、アフリカ大陸の南に広がるカラハリ砂漠周辺といわれています。4000年前には、エジプトでスイカがつくられるようになりました。その後、ヨーロッパやインド、中央アジアから中国へと伝わっていったようです。スイカを漢字で「西瓜」と書くのは、西域（中央アジア）からきた瓜(うり)（スイカはウリ科）を意味しているからだと言われています。

スイカは、英語でいうと「ウォーターメロン（Watermelon）」。水を意味するウォーター(water）というだけあって、成分の90%は水分がしめています。スイカの原産地であるアフリカの砂漠地帯では、水分を得るための大切な食べ物でもあります。

日本でも、暑い夏に食べるスイカは喉をうるおしてくれ、とても美味しいですよね。スイカの名産地である千葉県で、毎年開催されるマラソン大会では、給水所ならぬ「給スイカ所」が用意され、ランナーたちがうれしそうにスイカをほおばる姿が話題となっています。スイカには、水分以外にエネルギーとなる糖分も含まれているので、栄養補給にもなる優れた食べ物なのです。

照りつける太陽と暑さのもとで生まれたスイカ。アイスも美味しいですが、冷したスイカで涼をとってみませんか？

## 「旬」を伝える

いつでもどこでも何でも食べられる時代です。簡単便利になった食生活の裏で、季節感を失い、旬を味わう感覚が育ちにくくなりました。そんな時代だからこそ、旬の食べ物について見直す機会を作り、その時期に食べる意義や効用を、大人が伝えていくべきではないでしょうか。まずは、いつもの食事に季節感のある内容を取り入れるところから始めましょう。

## 食のことわざ

「桶屋もスイカも
たたかねば食われぬ」

タガを叩いて桶をつくり生活費を得る桶屋と叩いて味の良し悪しを確かめるスイカをひっかけたことわざ。

ちなみに、音での見分け方ですが、
■美味しいスイカ：　音でポンポンと高く、通った音
■中に“す”が入っているすいか：　ボコボコとした鈍い音

でも、素人が判断するには少し難しいみたいです。


名阪食品株式会社
http://www.meihan-shokuhin.co.jp/
〒330-0803　埼玉県さいたま市大宮区高鼻町1-25-1
Tel　048-650-6682　Fax　048-650-6683