

~ ビタミンの世界へようこそ ~

わたしたちが元気に生きていくためには、ごはんやパン、肉やお魚をたべるだけでなく、やさいやくだものを食べるのがひつようです。やさいやくだものには、量は少しでよいけれど、体のためにぜひひつようなビタミンとよばれるもの（栄養）がふくまれています。ビタミンにはビタミンA、ビタミンBのなかま、ビタミンC、ビタミンD、ビタミンEなどがありますが、きょうは身のまわりにあるものを使って、ビタミンCについてしらべてみましょう。

うがいぐすりでビタミンCをしらべよう

「用意するもの」

- ・ うがいぐすり（イソジンなど、ヨウ素の入っているもの）
- ・ とうめいなカップ（ビーカー）
- ・ おろしがねやガーゼなど
- ・ やさいやくだもの（レモン、キウイフルーツ、りんご、ぶどう、すもも、じゃがいも、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこんなど。）
- ・ サイダー、ポカリスエット、オレンジジュース。

「やってみよう」

- ・ ビーカーはんぶんくらいに水を入れ、うがいぐすりをいれて、うす茶色（ちやいろ）のヨウ素液（ようそえき）をつくる。
- ・ しらべたいくだものや、やさいの「しる」をつくる。レモンやぶどうは、切って、手でギュッとしぼるだけでもOK。りんごやキウイフルーツ、やさいなどは、おろしがねでおろしてガーゼでしぼる。
- ・ ヨウ素液を小さなカップに入れて、くだものや、やさいのしるをすこしずつ、まぜていく。
- ・ ほんのすこしで色がきえたら、すこしできえたら、たくさん入れたら色がきえたときは、色がきえなかつたり、色がわからなくなったら×をつける。

けっかひょう
結果表

レモン	
キウイフルーツ	
りんご	
ぶどう	
すもも	
じゃがいも	
キャベツ	
きゅうり	
にんじん	
だいこん	
サイダー	
ポカリスエット	
オレンジジュース	