

えいようだより

2023年(令和5年)3月
摂津市教育委員会
摂津市学校給食会

今月は先月に引き続き、ビタミンについてのお話です。ビタミンの中でも「ビタミンC」について紹介します。

ビタミンCは体の抵抗力を高め、かぜ予防に役立つほか、コラーゲンの生成を助け、皮膚を健康に保つなど、体の調子をととのえてくれます。

ビタミンCが多い果物は???

柿・キウイフルーツは特に多く含まれています。



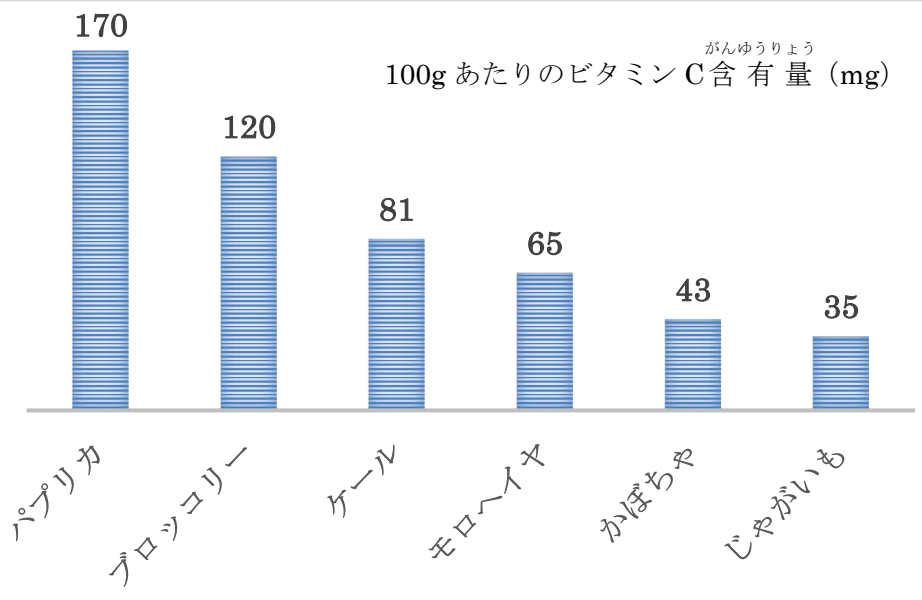
果物は生で食べられるものが多いので手軽にビタミンCがとれておすすめです!

ビタミンCが多い

野菜は???



出典: 文部科学省『日本食品標準成分表 2020年版(八訂)』



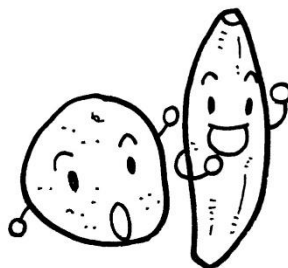
パプリカやブロッコリーはビタミンCの含有量が多く、効率的にビタミンCを摂取できる食材です。加熱は電子レンジで行うと、ビタミンCの損失を防ぎやすいです。電子レンジのように短時間で水分を必要としない調理方法にするなど工夫しましょう。



わす
忘れないで!!

じゃがいも&さつまいもの

ビタミンC



じゃがいもにはみかん(早生・じょうのう)と同じ量(100g中35mg)のビタミンCが、また、さつまいもにはパインアップルよりも多い量(100g中29mg)のビタミンCが含まれています。このように果物にも匹敵する量を含んでいるもののビタミンCは熱に壊れにくい性質があるので、上手に摂取していきましょう。