# わくわく食のサイエンス

ビタミンCが多い野菜や果物はどれかな?

~ 野菜や果物のビタミンC量の差を調べよう ~

ビタミンCは、不足してしまうと風邪を引きやすくなったり疲れやすくなったりします。 ビタミンCがたくさんはいっている野菜や果物を知ってビタミンCをたくさん取ろう!

#### 実験準備

### 【用意するもの】

●パレット ●スポイト:2本 ●ビーカー:2値

#### 【試料 (調べるもの)】

■すりおろした野菜や集物のしぼり汁

#### 【試薬】

- ▲ でんぷん指示薬: 片栗粉1gを80℃ 以上のお湯100mlにとかす
- **B** <u>うがい薬</u>:50倍にうすめたもの (うがい薬 1 gを水50gにまぜる)

## ま験方法





①パレットに野菜や 葉物のしぼり汁を 入れる。

予想&結果記録



②それぞれの光に Aのでんぷん指示薬をスポイトで入れる。



③それぞれの洋に**B**の うがい薬をスポイト で入れる。



【予想】ビタミンCがたくさん入っていると思う野菜・果物にOをつける 【結果】それぞれの野菜・果物の汁の結果を記録する

結果:  $oldsymbol{\mathsf{B}}$  のうがい  $\overline{\hat{\mathbf{x}}}$  を入れてすぐの色の変化  $\Rightarrow$  色が変わらない:  $\mathbf{O}$ 、色が  $\overline{\hat{\mathbf{x}}}$  くなった:  $\mathbf{X}$ 

	にんじん	パプリカ	トマト	きゅうり	りんご	オレンジ	レモン	
			, ,	f				
予想								
結果								

## 予想と結果はあっていたかな?

たくさん入っていると思っていた野菜や菓物が実は少ないこともあるよね。 ビタミンCは体の中では作ることができないので野菜や果物をとることが大切だよ。

おうちでもビタミン C がたくさん入っている野菜や果物を探してみよう!

## 【調べてみよう!】

→ 調べる ものの名前			
まそう			
結果			

※ビタミンCの量は収穫された場所や季節、種類によって個体差があります

【メモ】	