

5月11日(火)の給食

930kcal



献立

献立	材料
ごはん	米
鶏のみぞれ煮	鶏もも肉 片栗粉 大根 和風だし 薄口醤油 みりん
キャベツのツナ和え	キャベツ にんじん ツナ マヨネーズ レモン汁 塩・こしょう
きゅうりとコーンの和風サラダ	きゅうり コーン わかめ 和風顆粒だし 薄口醤油 ごま油
小松菜と油揚げの味噌汁	小松菜 油揚げ 和風だし 味噌
リンゴゼリー	りんごジュース アガー 砂糖 水



ビタミンC

ビタミンCは水に溶け、血液や目の水晶体など、体の水溶性の部分でサビをとってくれるほか、疲れてしまったビタミンEを元に戻し、また美肌のもとコラーゲンをつくるのにも必須の栄養素です。

一般名
L-アスコルビン酸

ビタミンCの発見

ビタミンCは1753年に英国海軍医師リンドによって、壊血病予防因子として発見されました。

ビタミンCは人に必要?

犬や牛はビタミンCを自分の体内で作ることができます。しかしヒトやサル、モルモットなどは自分でビタミンCを作ることができないので、健康のために必ず食事から摂る必要があります。

また、ビタミンCは光や熱、空気(酸素)に対してとても不安定で影響を受けやすい。普段の食事ですっかり野菜を食べることが大切!

食品中のビタミンCは保存や調理、加工などでその多くが失われてしまいます。

食品の調理や加工、保存のしかたに注意する必要があります!

今ではビタミンCは点滴などに使用され、がん治療などへの応用も始まっています。ヒトにとって大切な栄養素であるビタミンC、普段の食事などからしっかり摂取することを心がけてほしいです。