

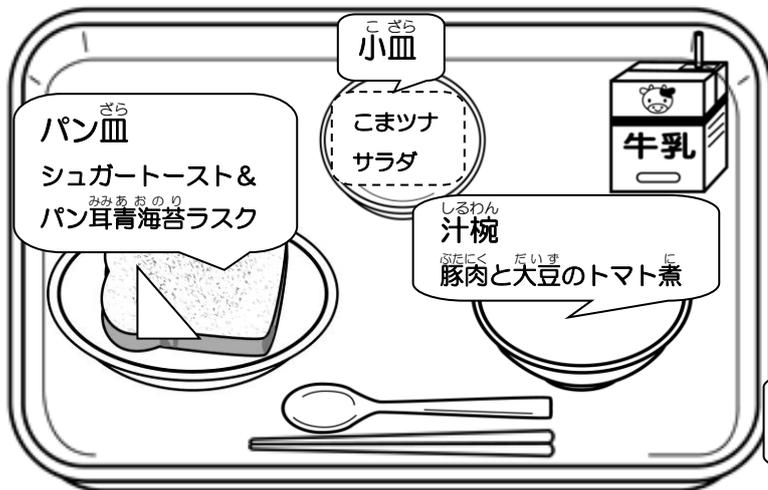


きゅうしょくニュース



れいわ ねん がつ かげつようび
令和7年3月10日 曜日

きょう 今日「砂糖の日」



定期的にお家に
備蓄している
食べ物を確認
してね!



取り過ぎは良くないけ
ど、上手に付き合おう♪

砂糖の日は、「310」という語呂合わせと、東日本大震災発生の
前日ということで、「砂糖が長く保存できるエネルギー源であるこ
と」を通し、防災について考えよう、と制定された記念日です。

砂糖には、賞味期限がありません。他の食材も腐らせない効果が
あり、天然の防腐剤ともいわれています。そのため、昔から、砂糖
を使い、ジャムなどの保存食が作られてきました。また、すばやく
体に吸収され、脳のエネルギー源になり、食事の満足感をあげ、
食欲を抑えたり、安心感をもたらせたりする効果もあるそうです。

保存性の高さと、体と心への効果から、備蓄の中に一つでも
「甘いもの」を入れておくと、災害時に助けになると思います。

今日は、砂糖を使ったシュガートーストを作りました♪どんな
種類の砂糖を使っているのかは、ロイロノートで確認してね。

☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆ 
牛乳 きゅうり レタス マッシュルーム 
船橋市産→小松菜