



# きゅうしょくニュース



れいわ ねん がつ か かようび  
令和8年3月10日 火曜日

## きょう さとう ひ 今日は「砂糖の日」



ていきき おうち  
定期的にお家に  
びちく  
備蓄している  
た もの かくにん  
食べ物を確認  
してね!



ほぞんせい たか からだ こころ  
保存性の高さと、体と心への  
こうか びちく なか ひと  
効果から、備蓄の中に一つでも  
あま い さいがい  
「甘いもの」を入れておくと、災害  
じ たす  
時の助けになるそうです。  
さとう と す よ  
砂糖の取り過ぎは良くないけ  
ど、じょうず つ あ  
上手に付き合おう♪

きょう さとう ひ さとう ごろ あ ひがしにほん  
今日は「砂糖の日」です。「310」という語呂合わせと、東日本  
だいしんさいはっせい ぜんじつ さとう なが ほぞん  
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  
げん とお ぼうさい かんが きねん び  
ー源であることを通し防災について考えよう」という記念日です。

さて、砂糖の賞味期限はどれくらいあるでしょう？

①1か月 ②1年 ③賞味期限はない 答えは…③です。

さとう しょうみきげん ほか しょくざい くさ こうか  
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  
てんねん ぼうふざい むかし さとう  
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  
つか ほぞんしょく つく からだ きゅうしゅう  
を使い、保存食が作られてきました。また、すばやく体に吸 収さ  
のう げん つか しょくじ まんぞくかん しょくよく  
れ、脳のエネルギー源として使われ、食事の満足感をあげ、食欲を  
おさ あんしんかん こうか  
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。

きょう さとう つか かいじんしょうきゅうしょくそうせんきよ  
今日は、砂糖を使ったメニューとして、海神小 給 食 総選挙で  
あ ばんにんき あ つく  
揚げパン1番人気だった「ココア揚げパン」を作りました♪

### ☆今日の給食に使っている千葉県産の食べ物☆

ぎゅうにゅう にんじん きゅうり ふなばししさん こまつな  
牛乳 人参 胡瓜 レタス マツユルム 船橋市産→小松菜

