



給食だより 7月号

令和7年6月30日
渋谷区立西原小学校
校長博多正勝
栄養士高橋翠

熱中症を防ぐ水分補給



梅雨が明けると、本格的な夏になります。
この時期は体が暑さに慣れていないので、
熱中症に気をつけて過ごしてください。
こまめな水分補給と共に、食事もしっかりととて、暑さに負けない体をつくりましょう。

暑い夏にぴったり！！

給食レシピ マリンブルーゼリー

◇材料（8人分）

・水	3カップ
・砂糖	70g
・アガー	11g
・ブルーキュラソー	小さじ2
・パイナップル（缶詰）	80g
・サイダー	500mL 入り 1/2 本

ブルーキュラソーの代わりに
ブルーハワイのかき氷シロップ
でも青みが出せます。

◇作り方

- ①アガーと砂糖をよく混ぜ、水に溶かす。
- ②①にブルーキュラソーを加えて加熱する。
- ③容器に②を注ぎ、冷やし固める。
- ④パイナップルをのせ、サイダーをかける。

