



給食だより 7月号

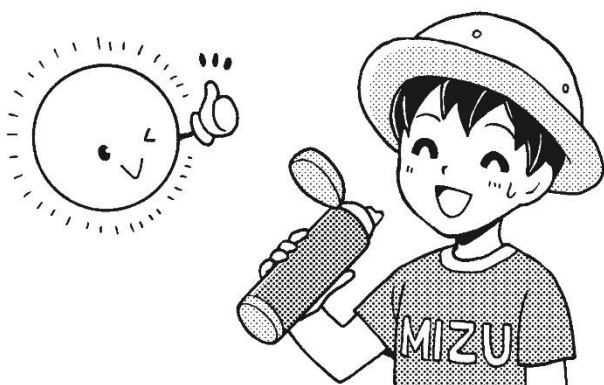
令和7年6月30日

渋谷区立西原小学校

校長 博多 正勝

栄養士 高樋 翠

ねっ ちゅう しょう ふせ すい ぶん ほ きゅう 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
りととって、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 |

◇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。

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。

