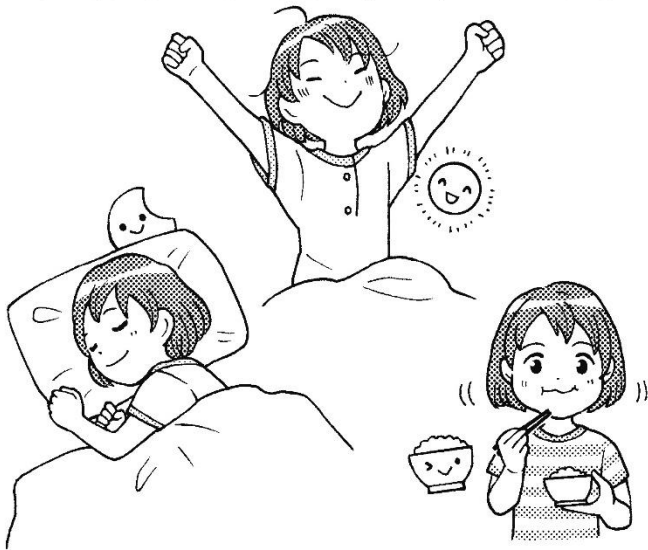


# 給食だより 9月号

令和3年9月6日  
渋谷区立西原小学校  
校長 曾我 泉  
栄養士 高樋 翠

## 夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。

## 給食レシピ マリンブルーゼリー

### ◇材料 4人分

- 水 1と1/2カップ
- 砂糖 大さじ4
- アガー 5.4g
- ブルーキュラー 小さじ1弱
- パイン缶 40g
- サイダー 120mL(1/4本)

### ◇作り方

- ①アガーと砂糖をよく混ぜ、水に溶かす。
- ②①にブルーキュラーを加えて、加熱する。
- ③バットなどに②を注ぎ、冷やし固める。
- ④固まったらさいの目にカットし、器に盛る。
- ⑤パイナップルをのせ、サイダーをかける。



アガーの代わりにゼラチンや寒天で、また、ブルーキュラーの代わりにかき氷シロップのブルーハワイでも作ることができます。