



きゅうしょくだより

社会福祉法えどがわ
2025 8月号



食でつなげる豊かなころ おひさまスマイル
～いただきますを楽しみに～

かんたんクッキング 夏バテ対策！ 朝ごはんレシピ

毎日、朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんを食べないとだるさや疲れをより感じやすくなります。また、朝ごはんを食べることは、脳の活性化や便秘予防などにも役立ちます。実際には朝の時間がとれなかったり、この時期は暑くて食欲がないこともありますね。今回は手軽に作れる夏バテ対策にオススメの朝ごはんレシピをご紹介します。

朝のスタミナごはん (大人2人分 子ども2人分)

- ・納豆 3パック
- ・おくら 4本くらい 輪切り
- ・しらす干し 15g
- ・種なし梅干し 1個
- しょうゆ 大さじ1弱
- 白ごま粒 適量

【作り方】

- ①おくらは軽く茹で輪切りにして冷ましておく。
- ②しらす干しはフライパンで軽く、から炒りすると香ばしい。
- ③梅干しは種を取りスプーンなどでつぶしておく。
- ④納豆の中に①～③を入れ、●を入れて混ぜ合わせる。

* ホカホカ♪のごはんの上にかけて召し上がれ！

にんじんと大根の塩こうじナムル (大人2人分 子ども2人分)

- ・にんじん 大1本 千切り
- ・大根 100g 千切り
- ・食塩 ひとつまみ
- ごま油 大さじ1
- 液体塩こうじ 大さじ1 1/2
- 砂糖 小さじ1 1/2強
- 白ごま粒 適量

【作り方】

- ①にんじん・大根は皮をむき、薄い千切りにして塩を加え混ぜ電子レンジ600w 約2分加熱する。
- ②レンジから取り出し、●の調味料を入れて冷ます。

* お好みで夏野菜「青しそ」を千切りにしたものを入れてもOK

発酵食品である塩こうじや納豆のビタミンB群には疲労回復、免疫力アップや夏の疲れた腸内を整える効果があります。積極的に摂りたい食品の一つです。

納豆は、火を使わずそのまま食べられますので手軽で夏の朝ごはんにおすすめです。

また塩こうじは、肉や魚の下味にプラスすることで、柔らかくジューシーになります。

保育園の給食にも万能調味料として、肉魚の下味の他、ドレッシングの隠し味に使っています。

発酵食品の種類

