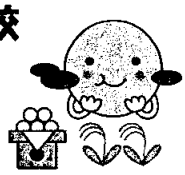
ごはんでわっ！

小手指小学校

食育だより



令和５年度９月号

９月１日は「防災の日」です。また、この日を中心とした１週間が防災週間となっています。災害はいつ起こるか分かりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族で地域での防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

何から始める？災害への備え

～まずは作ってみよう～

水道が止まったとき、貴重な保存水や熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋（高密度エチレン袋）を使った湯せん料理です。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができるため、練習もかねて取り組んでみてはいかがでしょうか。

材料を切り、袋に入れるなどの準備さえできれば、後は鍋に水を入れ、火にかけるだけなので簡単に作れます。こうした調理をした経験があるか、ないかは、いざ災害に直面したときの対応に大きな違いとなって現れます。

★ポリ袋で炊くごはん

【材料（１人分）】

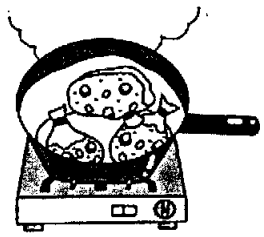
無洗米・・・１００mL

水　　・・・１２０mL

ポリ袋・・・３枚

コーン（缶）

さつまいも（角切り）



【作り方】

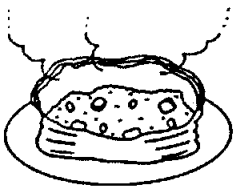
①ポリ袋を３重にし、水と無洗米を入れて３０分以上ひたす。一人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れても◎！

②沸騰した鍋に皿かザルを沈めてしき（ポリ袋が直接鍋に当たらないように）、口を結んだ①を入れて１５分ほど煮る。

③鍋の火を止め、１５分余熱で加熱する。

④鍋からトング等でポリ袋を取り出し、容器に移して５分間蒸らす。

⑤ポリ袋の口を切り、容器にかぶせて「いただきます！」



★ポリ袋で作るポトフ

【材料（１人分）】

じゃが芋・・５０ｇ

たまねぎ・・・５０ｇ

キャベツ・・・５０ｇ

にんじん・・・３０ｇ

ソーセージ・・・２本

（ベーコンでもおいしい）

コンソメ・・・小さじ1

水・・・１５０mL

卵・・・１個

ポリ袋・・・６枚

【作り方】

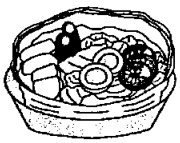
①じゃが芋、キャベツは一口大、たまねぎはくし切り、にんじんは５mmくらいの厚さで輪切りにする。（他の野菜や、家にあるものでおいしく作れる！）

②ポリ袋を３重にし、①とウインナー、コンソメを入れる。また別の３重のポリ袋を用意して卵を入れる。ポリ袋ご飯と同様にして鍋で１５分煮る。卵のポリ袋はここで出す（ゆで卵の出来上がり）。

③鍋の火を止め、１５分余熱で加熱する。

④鍋からポリを取り出し、容器に移す。

⑤ポリ袋の口を切り、容器にそのままかぶせて「いただきます！」



栄養教諭日記

Vol.5「パワーーー！」

作・画　いまむら

宮城県で東日本大震災を経験した知人の話

「地域で備蓄してある非常食は水びたしで使えなかった。全国から支援物資が次々と届くけれど、固形で袋入りのインスタント味噌汁などの汁物を飲むための器が特に足りなくて困った。避難所近くの郵便局でノベルティのラップをもらって、皿にかぶせて使った。皿を洗うための水も節約できたので、とても重宝した。」

この話を聞いて、我が家の非常用持ち出し袋には紙皿・紙コップに加え、ラップとビニール袋も仲間入りしました。