

～きゅうしょくだより～

パンのみみ

2021年9月号

保護者のみなさまへ

御所見小学校 給食室



何から始める？ 災害への備え

～まずは作ってみることから～



「ローリングストック」や「ながら備蓄」など、日常の中でできる災害時の食の備えとしてよく聞かれます。そのままで、おいしく食べられる非常食も販売されていますが、非常食の備えとあわせて、冷蔵庫に残っている野菜などの生鮮食材や常備している乾物・缶詰等を活用する方法も知っておくと便利です。

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（高密度ポリエチレン袋）を使った湯せん調理です。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、練習も兼ねて取り組んでみてはいかがでしょうか。洗い物いらずで、災害時の水の節約にもなります。ネットにも関連情報がたくさんあります。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表れます。

ポリ袋で炊くご飯



【材料（1人分）】

無洗米……………100mL
水……………120mL
ポリ袋……………3枚

コーン（缶）……………適宜
さつまいも（角切り）……………適宜



【作り方】

- ① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1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炊き込みにしてもおいしい。
- ② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き（ポリ袋が直接鍋底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分予熱で加熱する。
- ④ 鍋からトング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、容器に被せて「いただきます」。

※容器を汚さずにすむ。

ポリ袋で作るポトフ



【材料（1人分）】

じゃがいも……………50g
たまねぎ……………50g
キャベツ……………50g
にんじん……………30g
ソーセージ……………2本
（またはベーコン）……………小さじ1
水……………150mL

卵……………1個
ポリ袋……………6枚

【作り方】

- ① じゃがいも、キャベツはひと口大、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。※野菜は白菜やもやし、セロリ、ブロッコリー、カリフラワーなど火が通りやすいものなら、家にあるものに替えたり、加えたりしてよい。
- ② ポリ袋を3重にし、①を入れる。また別の3重のポリ袋を用意して卵を入れる。ポリ袋で飯と同様にして鍋で15分煮る。卵のポリ袋はここで取り出す（ゆで卵のできあがり）。
- ③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
- ④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移す。
- ⑤ ポリ袋の口を切り、容器にそのまま被せる。ゆで卵をむいて加える。上からドライバセリ、青のり、パルメザンチーズなどをふりかけてもおいしい。

※ポリ袋ご飯と一緒に同時に調理できます。一度で主食・主菜・副菜のそろった食事になります。

◆ご家族全員の備えの参考に…こちらもご活用ください◆

『要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド』 農林水産省

乳幼児、高齢者、食べる機能が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方向けの食品ストックガイドです。

災害食参考サイト

※レシピもこちらを参考に作りました。

全国大学生生活協同組合連合会HP「自炊のすすめ」：
災害時のための「超カンタン」お料理レシピ
考案：大学生協東京事務連合会
管理栄養士 高橋亮子先生、山本智朗先生



東京ガスHP「ウチコト」：
災害時に活躍！ポリ袋と湯煎で作る
「お湯ポチャレシピ⑧」とは？
考案：株式会社オフィスPM代表取締役
管理栄養士 今泉マユ子先生