

# 食しょくは人ひとを良よくする No.8

2019.6.18  
北中学校 食育だより 発行 栄養教諭 金森

## 災害さいがいに備とえる

昨年の今日6月18日、大阪北部地震おおさかほくほくじしんが起きました。みなさんや家族、知り合いに被害ひがいは出ませんでしたか。私は自転車で学校へ向かう途中でゆれにあい、とても怖かったです。

地震の日の夕方買い物へ行くと、スーパーは食べ物を買いに来た人々でいっぱいでした。パンや弁当、ペットボトルの水はすでに売り切れてしまっていました。

私の家の地域はガスが5日間止まりましたが、水と電気に問題はなかったので、電子レンジを使い温かい食事をとることができました。お店の品薄状態しなうすじょうたいは次の日には解消され、必要な食べ物を買うこともできました。しかし、もし電気も止まっていたら、水が出なかったら、何日も買える物がなかったら…と考えると、もっと大変になっていただろうなと思います。普段からの食料や燃料ねんりょうの備蓄ひくちくがいかに大切かを、地震が起こって改めて感じました。

## 家庭で行う食べ物の備え



「最低3日、できれば1週間分の食料・飲料水の備蓄」が必要といわれています。選ぶポイントは次の4つです。

### ①実際に食べてみたことのあるもの

いざというとき食べにくいと困ります。

### ②時々普段の料理に取り入れて、新しいものをストック

知らない間に賞味期限しょうみきげんが切れてしまわないようにしましょう。

### ③いつも食べているもので備蓄食品になるもの

缶詰かんづめやレトルト、乾物かんぶつ、パック飲料などは普段も使え、非常食にもなります。

### ④自分や家族にあったもの

赤ちゃんや高齢者こうれいしゃ、持病じびょうがある人などで食事に特別な配慮はいりょが必要な場合、災害時の支援助資でその人に合うものが手に入りにくいこともあります。食べられる物、食べやすい物を備えましょう。

裏面に続きます

## ポリ袋でバッククッキング

ポリ袋に食材を入れて調理します。食材を洗うための水が不足しているときや調理器具がないときなどに、災害時に活用できます。

### ごはん

【材料一人分】 米 60g、水 90ml

【道具】 ポリ袋、カセットコンロ、ガスボンベ、鍋



\*水の代わりにバックジュースを使うと、味付きごはんになります。

トマトジュースだと、ケチャップライスのような感じになります。水を多めにいれると、おかゆができます。

\*ポリ袋は、耐熱温度が130℃くらいある、ポリエチレン製のものを使います。

炊飯用に目盛りのついたポリ袋も売られています。

【作り方】

①ポリ袋に分量の米と水を入れる。



②袋の空気を全部抜き、袋をねじって上の方をしっかりとしばり、沸とうした鍋に入れる。



\*空気が入っていると、加熱しているうちに中がふくらんで袋が破れてしまいます。

③洗った米で30分、洗わない米で50分加熱する。

### 切り干し大根サラダ

【材料】 切り干し大根、コーン缶、ツナ水煮缶、塩こんぶ、マヨネーズ(お好みで)

【道具】 キッチンバサミ、ポリ袋

【作り方】

①切り干し大根をキッチンバサミでさざみ、ポリ袋に入れる。



②コーン缶、ツナ水煮缶を汁ごとポリ袋に入れる。

③軽くもんで、缶詰の水分で切り干し大根がもどるようにする。



(もどりにくい場合は、少し水を足す)

④切り干し大根がやわらかくなったら、塩こんぶを入れる。

⑤マヨネーズであえて、できあがり。

長期保存できる  
乾物や缶詰を活用  
しましょう。