



# 食育だより

令和3年9月号  
発行：五泉市食育推進  
検討委員会  
(事務局 学校教育課)  
編集：こども課  
学校教育課

9月1日は防災の日

突然襲う災害...  
食の備えは大丈夫!?

## 災害食特集



災害時の備えはありますか?どこか人ごとのようにとらえがちな災害ですが、市内でも過去に、大雨による河川の氾濫や、大雪によるライフラインの遮断などが起きています。  
自然災害は、いつどこで起こるかわかりません。今のうちからしっかり備えておきましょう!



準備してみよう!  
災害食

水や食品の備蓄は  
最低でも3日~1週間分

### ポイント1

~普段から食べ慣れたものでOK~

被災時でもいつもと変わらない食事がとれば、心と体が満たされます。  
日頃から食べ慣れた食品を多めに買い置き、使ったものから買い足しておくこと(ローリングストック)でも十分災害時の食の備えになります。

### ポイント2

~栄養バランスも考えよう~

災害直後の食事は、炭水化物ばかりになりがちです。栄養バランスが偏ってしまうと、体調不良や病気になる可能性があるため、食品を備える際には、量や栄養バランスも考えて選びましょう。

### 必需品



水(1人1日約3ℓ必要)  
\*飲料用+調理用



カセットコンロ・ボンベなど

### 主食

エネルギー  
炭水化物



白米、アルファ米など



カップ麺、乾麺など

### 主菜

たんぱく質



レトルト食品



缶詰(肉・魚)

### 副菜他

ビタミン



日持ちする野菜や  
野菜ジュースなど



のり、乾燥わかめなど

ミネラル

## 災害食クイズ

Q1

防災グッズにひとつだけおやつを入れるとしたら、次のうちどれ?



シュークリーム



スナック菓子



ようかん

Q2

冷蔵庫に入れずに常温で保存できる食べ物はどれ?(複数あり)



シリアル



卵



ケーキ



豆腐



梅干し



生肉



魚肉ソーセージ

# カレーライス



洗い物いらずで簡単！

## やってみよう！ パッククッキング -Pack Cooking-



ちょい  
エコ！

袋を開いて  
皿にのせれば  
洗い物削減！

### ■材料(1人分)

#### 【ごはん】

- ・米 75g
- ・水 105ml

#### 【ツナカレー】

- ・ツナ缶 1/2個
- ・たまねぎ(薄切り) 1/4個
- ・にんじん(いちょう切り) 1/8本
- ・じゃがいも(ひと口大) 中1/2個
- ・カレールー(刻む) 1かけ
- ・水 80ml

### ■作り方

#### 【ごはん】

- ① 米をポリ袋に入れもみ洗いしたあと、分量の水を入れ、空気を抜いて口を固く結ぶ。
- ② 沸騰したお湯に入れ、20分程度加熱する。お湯につけたまま10分ほど蒸らす。

#### 【カレー】

- ① ポリ袋に材料を入れ、全体が混ざるよう袋をもんでから、空気を抜いて口を固く結ぶ。
- ② ごはんと同じ鍋にカレーの袋を入れ、20分～30分程度加熱する。

#### 《もりつけ》

皿にご飯を盛り、カレーの袋を揉んでルーを溶かしてから、角をはさみで切り、ごはんにかけてできあがり。(熱いのでやけどに注意!)

## パッククッキングって？

パッククッキングは、耐熱性のポリ袋に食材を入れて、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。



これなら被災時にも温かい食事ができるね！



## パッククッキング 主なメリット

1. ひとつの鍋で複数の料理を同時調理可能。
2. 洗い物が減るので、節水になる。
3. 被災時でも食べ慣れた味で調理ができる。

五泉市  
食育情報  
満載♪



五泉まるごと  
ヘルシーガイドブック



五泉のうんめえ給食



にこサポ



五泉市子ども課  
LINE@

野菜を上手に食べる  
ヒントが満載！

学校給食おすすめ  
メニューを掲載！

子育てに役立つ  
情報サイト！

レシピや子育て情報を  
LINEでお知らせ！

### \*表面クイズの答え

- Q1. ようかん (小豆と砂糖でできているので、エネルギー補給になります。シュークリームは長く保存できません。)  
Q2. シリアル、梅干し、魚肉ソーセージ (必ず賞味期限を確認しましょう。一度開封したものは、長く保存できません。)