

普段ご家庭でストックしている長期保管が可能な食材を使用して、ポリ袋で災害時でも簡単に作れるクッキングをしてみましょう。

「切り干し大根とコーンのサラダ」

【材料】大人 4 人分

- ・ 切り干し大根 30 g
- ・ コーン缶 1/3 缶
- ・ ツナ缶 1/2 缶
- ・ 醤油 小さじ 1

【作り方】

- ① 切り干し大根をほぐし、かたまりをなくします。
- ② ポリ袋に①と少量の水（分量外）を入れ、袋の口を片手で握り、もう片方の手でもみます。
- ③ 鍋に湯を沸かし、②を入れて切り干し大根がやわらかくなるまで湯せん（5～10分）にかけます。
袋の中で水気をしぼり、醤油を加えてさらにもみます。
- ④ ③に水気を切ったコーン缶、ツナ缶を加え、袋の中で混ぜ合わせたら完成です。

敬愛学園は身近な子育てのパートナーです。
いつでもお気軽にお尋ねください。
健やかな子は、HPでもご覧になれます。

Keiai

5つの子ども像

本園では、楽しく食べる子どもに成長していくことを期待しつつ、次にかかげる5つの子ども像の実現を目指して食育活動を行っています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども

敬愛学園

URL : <http://www.keiaigakuen.com>

敬愛こども園 Tel042-663-4017
敬愛高倉保育園 Tel042-645-6057
敬愛フレンド保育園 Tel042-678-2921
敬愛たかお保育園 Tel042-667-1077
敬愛きたの保育園 Tel042-646-1631
多摩境敬愛保育園 Tel042-775-1470
敬愛桃の実保育園 Tel042-770-1113
みなみ野敬愛保育園 Tel042-637-5265
敬愛ハーモニー保育園 Tel042-646-5060
敬愛クレヨン保育園 Tel042-669-0161
敬愛シンフォニー保育園 Tel042-669-5501

食事編
令和6年度
2号



食品ストックの
すすめ

家庭での
ストック例

パッククッキング
とは？



食品ストックのすすめ

災害時に備えた食品ストックと聞いた時、「何を揃えたらよいか分からない」「忙しくてそこまで揃える余裕がない」などついつい先延ばしにして考えがちではありませんか？

災害が起きると物資の供給があるまで3日間とされています。食品備蓄を日常の一部として考え、普段から無理なくストックしていくことが大切です。



家庭でのストック例（3日間分/大人2人、幼児2名の場合）

必需品



水 2L×6本×3箱



カセットコンロ 1台
カセットボンベ×6本

主食



米 5kg×1袋



乾麺（うどん・そば・そうめん・パスタ）
例・うどん 1袋
・パスタ 1袋



カップ麺類×4個



パックごはん 4個

主菜



レトルト食品

・牛丼の素、カレー等 各 10個
・パスタソース 4個



缶詰め（肉・魚など）
お好みのもの 10缶

副菜



日持ちする野菜類（じゃがいも、人参、玉葱）
乾物（乾燥わかめ等、切り干し大根）
野菜ジュース、果物缶 適量



調味料（めんつゆなど）
インスタント味噌汁
即席スープ 適量



農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド参照

パッククッキングとは？

食材を耐熱性のあるポリ袋（耐熱温度120℃）に入れて、湯せんで加熱する調理方法です。洗い物を出さずに簡単に温かい料理が作れます。食材と一緒に耐熱性ポリ袋を用意しておくといいですね。



★メリット★

- ① 1つの鍋で複数の料理を同時に加熱できます。
- ② 水の使用が少なくてすみます。
- ③ 湯せんに用いる水は汚れない限り、何回でも使用でき、またポリ袋のまま食べることで器を洗う必要がありません。
- ④ 少量でも作ることができます。

【焼き鳥缶の炊き込みご飯】大人1人分

材料

- ・米、もしくは無洗米 1/2合
- ・水 100ml
- ・焼き鳥缶 1/2缶（35g）
- ・塩昆布 大さじ1（5g）



作り方

- ① ポリ袋に米と水を入れ、30分吸収させます。
- ② ①に焼き鳥缶と塩昆布を入れ、味が均一になるように混ぜ合わせます。
- ③ ポリ袋の空気を抜きながら口を結びます。
- ④ 鍋に湯を沸かし、沸騰したら③を入れて火を止めずに30分加熱します。

★ポイント★

複数人分作る場合は1人分で作る方が作りやすいです。味付けが濃い場合は塩昆布の量で味を調節してください。

次回、令和6年度3号は8月中旬発行予定です。