

# 給食だより

第3号

令和6年度3学期

作成／瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員

発行／瀬戸市学校教育課 学校給食係

(給食センター)

## これだけは備えたい 調理道具と、災害時のレシピ

前回の給食だより第2号では、災害時に不足しやすい栄養素や、備蓄するとよい食料を紹介しました。今回は、普段の生活の中で無理なく備える「ローリングストック法」や災害時に役立つ調理道具と、災害時のレシピをご紹介します。

### 【ローリングストック法で食料を備えよう】

「ローリングストック法」とは、普段からよく食べる食品を多めに買い置きしておき、賞味期限の近い物から消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食料が備蓄されている状態を保つ方法です。食べ慣れた食品を備蓄できる、備蓄した食料の賞味期限切れを防ぐことができるなどのメリットがあります。



### 【調理道具を備えよう】

カセットコンロ・ガスボンベ



電気、ガスの供給が止まった場合に備え、熱源があると安心です。

ラップ



食品に直接触れることなくおにぎりが作れたり、断水時に皿に敷いて、洗い物を減らせたりします。

ポリ袋・耐熱性ポリ袋



パッキングで活用できます(右側参照)。

キッチンばさみ



包丁やまな板を使わずに、食べ物を切ることができます。

### 【備蓄した食料と調理道具を使って調理してみよう】

#### ① 火や水を使わない!ポリ袋で混ぜるだけ、簡単レシピ

たんぱく質やカルシウムを補う

「大豆といわしの煮物風」



- 作り方
- 大豆(水煮など火の通った物)と、いわしの缶詰(味付き)をポリ袋に入れる。
  - 袋の外側から軽くもんで混ぜ合わせる。

たんぱく質や食物繊維を補う

乾物も簡単調理「切干大根の和え物」



- 作り方
- 切干大根をポリ袋に入れて、ツナ缶を汁ごと入れる。
  - しょうゆやマヨネーズを加え、切干大根がやわらかくなるまで袋の外側から軽くもんで混ぜ合わせる。

## ② 耐熱性ポリ袋を使った「パッキング」

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

パッキングに必要な物(食材を除く)

- ★耐熱性ポリ袋  
(高密度ポリエチレン製または湯せん調理可能な物)
- ★鍋 ★カセットコンロ・ガスボンベ★湯せんする水
- ★平皿(鍋の底に入る大きさの陶器または耐熱皿)

災害時に備蓄食料を使って、温かい物が食べられるのは嬉しいね。

水道が使えない時に、湯せんに使った水が再利用できたり、袋に料理を入れたまま食器に置いて食べれば洗い物が減らせたりとよい点が多いね!



### パッキング「ごはん」の炊き方

材料(1人分)  
精白米 75g(1/2合)  
水 100mL

作り方

- ポリ袋に米を入れて、水(分量外)を入れて洗い、水を捨てる。
- 水を入れて、袋の空気を抜いてねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。30分程度浸漬させる。
- 鍋の半分まで水(分量外)を入れて、平皿を表向きにして沈める。その中に②を入れ、蓋をして中火で加熱し、鍋の湯が沸騰したら弱火にして20分加熱する。(鍋に直接袋が触らないようにする)
- 火を止めてそのまま10分蒸らす。

～栄養価アップアレンジ編～

オイルツナや焼き鳥などの缶詰の汁気を切ってお米と一緒に袋に入れて炊けば、炊き込みごはんができます。災害時に不足しがちなたんぱく質を補います。



大きめの鍋であれば数人分同時に作れます。



### パッキング「スパゲティ」の作り方

材料(1人分)  
スパゲティ 80g~100g  
水 200mL  
塩 ひとつまみ  
お好みの缶詰 適量  
※塩の代わりに顆粒コンソメや粉末だしを入れるとさらに味がよくなります。

作り方

- ポリ袋に半分折ったスパゲティ、水、塩を入れて混ぜ、袋の空気を抜いてねじり上げ、袋の上の方を結ぶ。そのまま30分置いておく。
- 鍋の半分まで水(分量外)を入れて、平皿を表向きにして沈める。その中に①を入れ、蓋をして強火で加熱し、鍋の湯が沸騰したら中火にしてスパゲティの袋の表示時間加熱する。(鍋に直接袋が触らないようにする)
- 結び目をほどき、汁気を切った缶詰を入れて混ぜる。

～栄養価アップアレンジ編～

水の量を150mLに減らして入れ、30分置いた後、トマト缶を100g入れて加熱すると、トマトベースのスパゲティができます。トマト缶を使うことで、災害時に不足しがちなビタミン類や食物繊維を補うことができます。



パッキングを活用して、煮物やスープなど色々な料理を作ることができます。

地震などの災害は、いつ起こるかわかりません。いざという時のために、備蓄した食料を使って災害時に役立つ調理法を家庭で実践してみましょう。