



9月1日は1923(大正12)年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」とされています。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

何から始める？ 災害への備え

～まずは作ってみることから～

災害では水道が止まってしまい、水が使えなくなることもあります。そんな時に、保存しておいた水や、熱源を有効に使えるとして、ポリ袋(高密度ポリエチレン袋)を使った湯せん調理があります。特別な材料がなくても、材料を切り、袋に入れるなどの準備ができれば、あとは鍋に水を入れて火にかけるだけです。いざという時の備えとして取り組んでみてはいかがでしょうか。

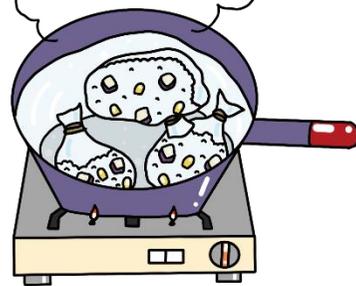


ポリ袋で炊くご飯

【材料(1人分)】

無洗米……………100mL
水……………120mL
ポリ袋……………3枚

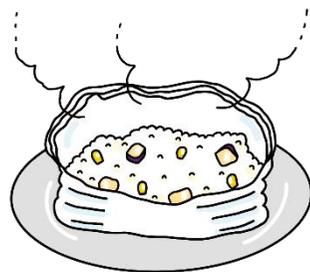
コーン(缶)……………適宜
さつまいも(角切り)……………適宜



【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 Tongue 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。



さいがいしょくさんこう 災害食参考サイト



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



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：大学生協東京事業連合 管理栄養士 高橋亮子先生、山本哲朗先生

災害時に参考になる調理法がのっています。参考にしてみてくださいね。

16日 食育の日献立

ごはん、戻りかつおと大豆のみそがらめ
きゅうりのごましらすあえ、冬瓜汁、犬山桃ゼリー、牛乳

かつおには、春と秋に旬があり、秋のかつおを「戻りかつお」といいます。給食では、旬のかつおと愛知県産の大豆を、愛知県周辺で食べられている赤みそでからめました。愛知県産のしらす、冬瓜、犬山市の桃と地元食材たっぷりの献立です。

21日 お月見献立

ごはん、里芋コロッケ、小松菜と切り干し大根のごまあえ
月見汁、満月ゼリー、牛乳

お月見とは、満月をながめて楽しむことです。「十五夜」「いも名月」ともいいます。給食では、旬の里芋を使ったコロッケや、汁ものに満月をイメージした、じゃがいもでできたおもちをいれました。



22日 お彼岸献立

ごはん、さわらの紅葉やき、さつまじる
ミニおはぎ、牛乳

彼岸とは、春分の日と秋分の日の前後3日間のことをいい、お墓まいりをして先祖に感謝を伝える時期です。彼岸は、春と秋があり、春にお供えるのは「ぼたもち」、秋にお供えるのは「おはぎ」といいます。おはぎをお供えるのは、小豆の赤色が邪気を払うといわれていたり、昔は貴重であった砂糖を使っているのが、感謝の気持ちを伝えることにつながるからといわれています。



夏休みも終わりに近づき、学校生活が再開します。毎日を元気に過ごすには、早寝・早起きをして、三食の食事をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。9月に向けて生活習慣を見直し、規則正しい生活をころがけましょう。