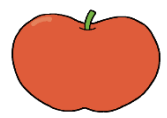




# 給食だより9月号



9月1日は、「防災の日」です。これは、1923年9月1日に発生した関東大震災をうけて、制定されました。

近年日本では、地震や豪雨、台風などの災害が多発しており、これらは今後どのタイミングで起こるかわかりません。

「防災の日」を機会に、災害が起こった時のための食料や飲料などの備蓄を確認しましょう。

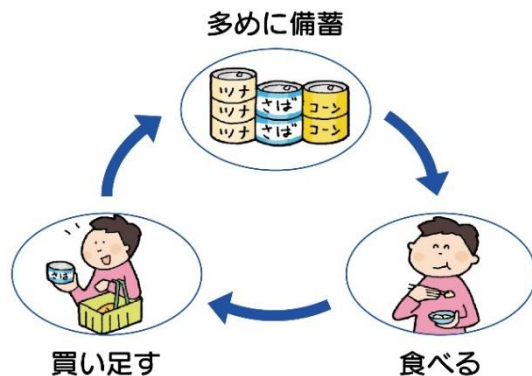
令和7年9月1日

函館市立椴法華中学校  
栄養教諭 石井咲也子

日常的に備蓄をしよう！

## ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



## 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

### 【主食】

- 米（無洗米が便利）
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物（小麦粉など）
- 乾めん（そうめん、パスタなど）
- もち



### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



### 【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜



### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



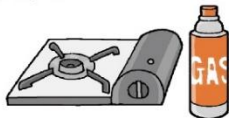
### 【調味料】

- 砂糖 塩
- 酢 しょうゆ
- みそ



## 災害時の調理に使える日用品

カセットこんろ・ガスボンベ



電気やガスが復旧するまでの熱源になります。

ポリ袋



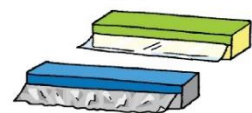
水入れや調理などに使えます。

使い捨て食器



洗いものが減らせます。

ラップフィルム・アルミ箔



皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

キッチンばさみ・ピーラー



包丁がわりに使えます。

ウェットティッシュ



手や調理器具をふけます。

使い捨てポリエチレン手袋



食材に直接触れずに調理ができます。

## ～有事の際に役立つポリ袋調理～

災害時には、衛生環境が整わない中での調理が想定されます。  
調理して、そのまま食べられる「ポリ袋」を活用したレシピをご紹介します。

### 【ポリ袋調理の心得】

- 加熱調理の際に入れる水の量は、鍋の半分くらいにします。
- ポリ袋の耐熱温度を確認しましょう。（高密度ポリエチレン製で耐熱温度 90～110℃のものがおすすめです。）
- ポリ袋が鍋に当たらないよう、鍋底にアルミホイルを敷きましょう。
- ポリ袋の加熱調理は非常に高温になるため、やけどに十分注意しましょう。

### 【炊きたてごはん】

#### 《材料1人分》

- 無洗米…70g
- 水 …105g



#### 《作り方》

- ①無洗米と水をポリ袋に入れて、空気を抜き、輪ゴムでしっかり口を縛る。  
そのまま 15～30 分程度浸漬する。
- ②鍋底にアルミホイルを敷き、加熱調理に必要な水を注いだ後、①を入れ火にかける。
- ③蓋をして沸騰してから 20 分加熱した後、火を止め、そのまま 10 分蒸らす。

### 【さば缶カレー】

#### 《材料1人分》

- |           |       |             |      |
|-----------|-------|-------------|------|
| • 干しいたけ   | …2g   | • フライドガーリック | …2g  |
| • さば水煮缶   | …60g  | • フライドオニオン  | …4g  |
| • カットトマト缶 | …40g  | • カレールウ     | …15g |
| • 水       | …250g |             |      |



#### 《作り方》

- ①干しいたけは、水で1時間戻し、水気を絞る。戻し汁はとっておき、軸ごと5mmの角切りにする。カット済みの干しいたけの場合は切らなくてもよい。
- ②カレールウは、ポリ袋に入れ、包丁の背などでたたき、砕いておく。
- ③ポリ袋に、カレールウ以外の材料を入れ、①の戻し汁も入れる。ポリ袋の空気を抜き、輪ゴムでしっかり口を縛る。
- ④鍋底にアルミホイルを敷き、加熱調理に必要な水を注いだ後、③を入れ、15分加熱したら取り出し、②のカレールウを加える。
- ⑤やけどに十分注意しながら、④をふきんなどでもみ込み、再び中火で加熱する。  
とろみがついたら火を止める。

レシピ考案：

函館短期大学食物栄養学科 講師 村田まり子様