

# こども食育新聞

だいごう  
第12号



平成 29 年 3 月 新潟市食育・花育センター 発行

チューリップが芽を出したよ！まだ少し寒いけれど、お日様が出て晴れた日は、ぽかぽか春のような暖かさだ。冬の間眠っていた動物たちも、そろそろ活動の準備を始めたよ。春ってなんだかわくわくするね！

第12号のテーマは「災害に備えよう！災害の時の食事」です。災害が起きたら毎日の食事はどうなるの？この機会にみんなで考えてみよう。

## もし、大きな地震が起きたら



もし、今、大きな地震が起きたら、みんなはどうする？

日本はとっても地震が多い国なんだ。世界の国々と

比べると、日本で発生する地震の数は驚くほど多い。

学校では、地震が発生したことを想定して、避難訓練

をするよね。地震はとつ然起こるから、自分の命を守る

ためにも、地震が起きた時に取るべき行動を知っておく

ことはとても重要なんだよ。



地震や津波などの災害が起きると、電気、ガス、水道は使えなくなる場合がほとんどだ。

電気が使えなければ夜は真っ暗。ガスが止まれば台所で火が使えないし、お風呂も沸かすことができない。水道が

止まれば水が飲めないし、トイレも使えないよ！

それだけじゃない。災害が起きてすぐは、もちろんお店

もやっていないから、食べ物や水、生活に必要なものを手に

入れることができなくなる。どうしよう！大変だ！





さいがい はっせい た もの みず せいかつ ひつよう  
災害が発生してから、食べ物や水、生活に必要なもの  
て はい  
が手に入るようになるまで、おおよそ  
みつか  
3日かかると言われているよ。

さいがい どうろ とお  
災害のえいきょうで道路が通れなく

なっていたりするから、さいがい お  
すぐは、まわ もの はい  
りから物が入ってこないんだ。

さいていみっかぶん た もの みず せいかつ ひつよう  
だから、最低3日分は、食べ物や水、生活に必要なものを  
び  
備ちく (そな えてたくわえておくことだよ) しておくひつよう  
必要があるよ。



さいがい としき ひじょうしょく よ た もの かつ ひじょうしょく なが あいだ  
災害の時には「非常食」と呼ばれる食べ物が活やくする。非常食には、長い間  
ほそん  
保存することができるかんづめやレトルト食品などがあるよ。

さいがい としき しょくじ  
災害の時に食事ができるだけでもありがたいことだけれど、まいにち  
しょくひん  
ルト食品では、だんだんちが た べたくなくなってくる。こんなとき、とく た  
いなあ… と思うのは、おも きっと、できたてほかほかのあた 温かい料理じゃないかな？

## おたすけグッズでほかほか料理

おやこどんふう ふうみ む  
「親子丼風」「キャベツとさばのカレー風味」「蒸しパン」。

おいしそうでしょう？ どれもあつあつ、できたてほっかほか！



これらのおいしそうな料理は、ある「おたすけグ  
ツズ」をつか さいがい としき かんたん つく  
を使えば、災害の時でも簡単に作ることが  
できるんだ。もちろん「ごはん」だってたけちゃうよ！

その「おたすけグッズ」とは… なんと、みんなの家の

だいどころ かなら  
台所にも必ずある、うすくて小さい「ポリぶくろ」なんだ！

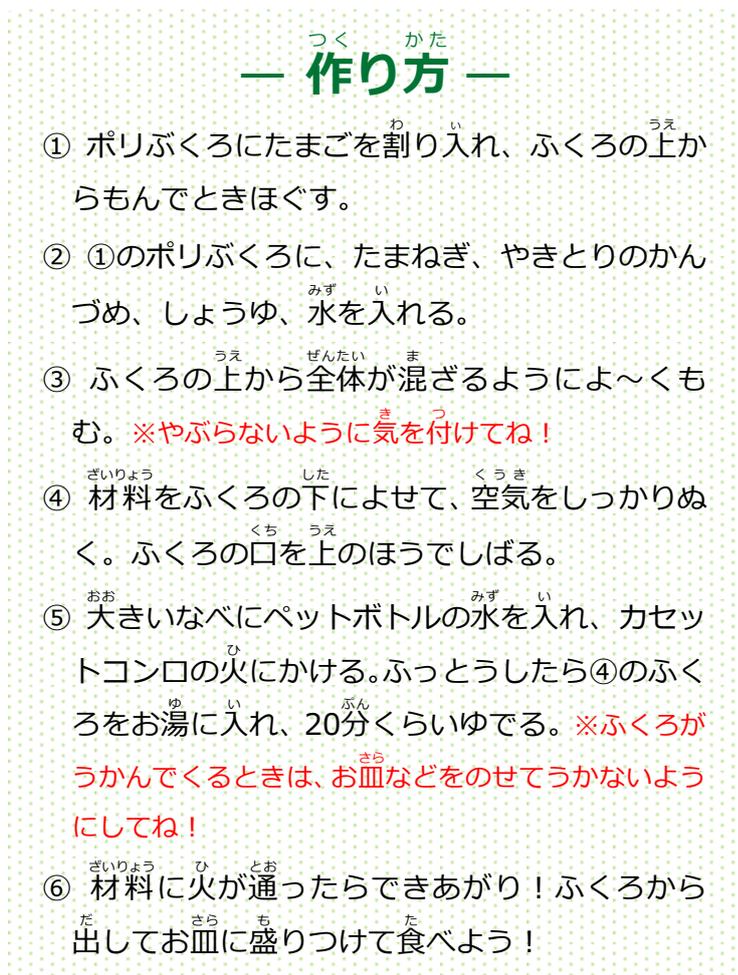
おたすけグッズの「ポリぶくろ」をどう使えば、こんなにおいしそうな料理を作ることができるんだろう？



用意するのは「カセットコンロ」と「大きいなべ」、「ペットボトルの水」。たったこれだけだ！ どれも災害の時の備えとして、みんなの家に用意があるんじゃないかな？ そうそう、もちろん「材料」も必要だね！

# ポリぶくろで作ってみよう！

それじゃあ早速作ってみよう！「親子丼風」の作り方を説明するね。



しっかり  
空気をぬくよ。  
上のほうを  
しばろう！



作り方はわかったかな？ 材料をポリぶくろに入れて、ふっとうしたお湯でゆでるだけ。とっても簡単でびっくりしたでしょう？ しかも、簡単なだけでなく、すごくおいしいんだよ！

この、ポリぶくろを使った方法なら、料理をすることが難しい災害のときでも、できたてあつあつの料理を作ることが出来る。

大きいなべにたくさんお湯をわかせば、いろいろな料理を一度に作ることも出来るぞ。ごはんにおかず、おやつまで、一つのなべで同時に料理できちゃうなんて、なんだか魔法みたいだね！

ポリぶくろを使って作ることが出来る料理はたくさんあるよ。調べてみてね！

もぐもぐ...  
おいしい！



じゃーん！できたぞ！

## ひ そな 日ごろから備えよう

大きな地震や津波などの災害は、いつ起きるかわからない。いざという時にあわてることのないように、日ごろから備えておくことが大切だよ。

新潟県でも、平成16年（2004年）に「新潟県中越地震」と呼ばれる大きな地震が発生している。被害が大きかった魚沼市では、今回紹介したポリぶくろを使った料理の体験が、小学校の授業や地域の防災訓練に取り入れられているんだって。

みんなも、地震が起きた時のことを想像して、大きな地震が発生したらどうすればいいか、おうちの人と話し合ってみよう。



まいかちゃんも  
まってるよ！



みんなからのおたよりをまってるよ！

〒950-0933 新潟市中央区清五郎 401 番地  
新潟市食育・花育センター こども食育新聞係