

こども食育新聞

だいごう
第12号

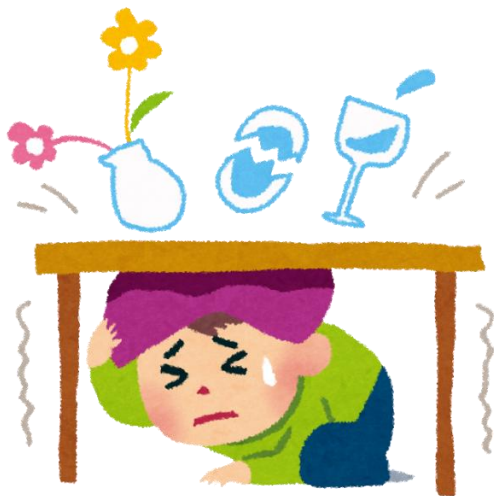


平成29年3月 新潟市食育・花育センター 発行

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）しておく必要があるよ。



さいがい とし 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 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
違うものが食べたくなくなる。こんな時、特に食
たいなあ… おも
と思うのは、きっと、できたてあたた ちやうり
ほかほかの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 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」だってたけちやうよ！

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 ちい
台所にも必ずある、うすくて小さい「ポリぶくろ」なんだ！

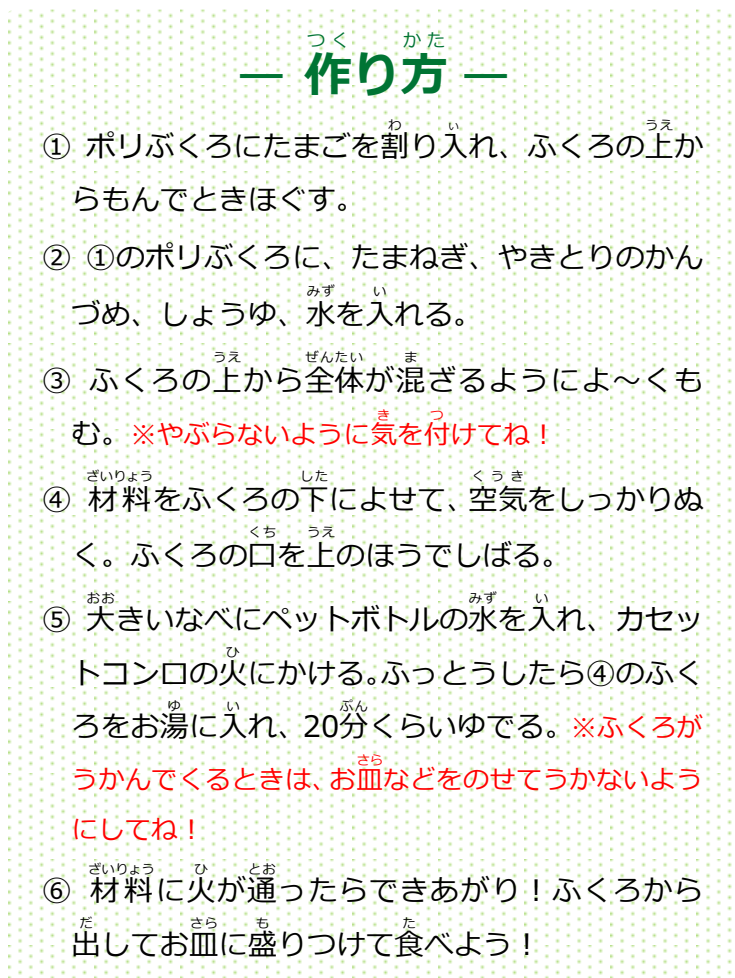
おたすけグッズの「ポリぶくろ」をどう使えば、こんなにおいしそうな料理を作ることができるんだろう？



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