

令和7年

9月 食育だより



高浜小学校
和田小学校
青郷小学校
内浦小中学校
高浜中学校
高浜町教育委員会

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。
天災は家族と一緒にいる時に起こるとは限りません。普段からきちんと話し合っておくことが大切です。

何から始める？ 災害への備え

～まずは作ってみるから～

水道や電気が止まった時、保存していた水やガスコンロだけでできる **ポリ袋** (高密度ポリエチレン袋) を使った湯せん調理を紹介します。家にあるもので
作ることができるため、練習もかねて取り組んでみてはいかがでしょうか。



【ポリ袋で麻婆豆腐】

●材料 (1人分)

高野豆腐 (サイコロ) . . . 約15g
水 70ml
味噌 麻婆豆腐の素 . . . 1袋 (1人分用)
ポリ袋 1枚

●作り方

- ①ポリ袋に材料をすべて入れ、空気を抜きながら根元をねじりあげ、上の方で結ぶ。
 - ②皿をしき、水を半分くらい入れた鍋に①を入れて、ふたをして火にかける。
 - ③沸騰したら中火にして15分加熱する。
- ※とろみ別添タイプのものもすべて入れる。



災害食参考サイト

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



ローリングストックしてる？



シロー(小学5年生)



普段から少し多めに食材を買い、食べたらずいぶん減りながら、いざという時に備えましょう。