

9月 食育たより

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 ～まずは作ってみることから～

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）……約15g
水………70ml
レトルト麻婆豆腐の素……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て、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。
- ※とりみ別添タイプのものをすべて入れる。



ローリングストックしてる？



普段から少し多めに食材を買い、食べた買い足しながら、いざという時に備えましょう。