

9月 食育たより

戸田市立戸田第二小学校



を見直しましょう

ねん がつついたち かんとうだいしんさい はっせい
1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き、売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことで安心です。

みず しょうりょうひん さいていみっかぶん
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!

ひとり 1人1日3Lが目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる 湯せん調理 がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

湯銭調理にチャレンジ!

◆ごはん

材料【1人分】

- ・洗った米 1/2 カップ
(無洗米を活用するのもオススメです。)
- ・水 1/2 カップ

作り方

- ① ポリ袋に米と水を入れて30分ほど置く。
- ② 袋の中の空気を抜いて、口を結ぶ。
- ③ 沸騰したお湯に入れて20分加熱する。

◆バナナ蒸しパン

材料【2人分】

- ・ホットケーキミックス 80g
- ・牛乳 80g
- ・バナナ 1本
- ・サラダ油 小さじ2

作り方

- ① ポリ袋にバナナを入れてつぶす。
- ② 他の材料を入れて、よく混ぜる。
- ③ 沸騰したお湯に入れて20分加熱する。
(途中でひっくり返し、均等に火を通す。)