

9月 食育たより

戸田市立戸田第二小学校



み なお を見直しましょう

.....

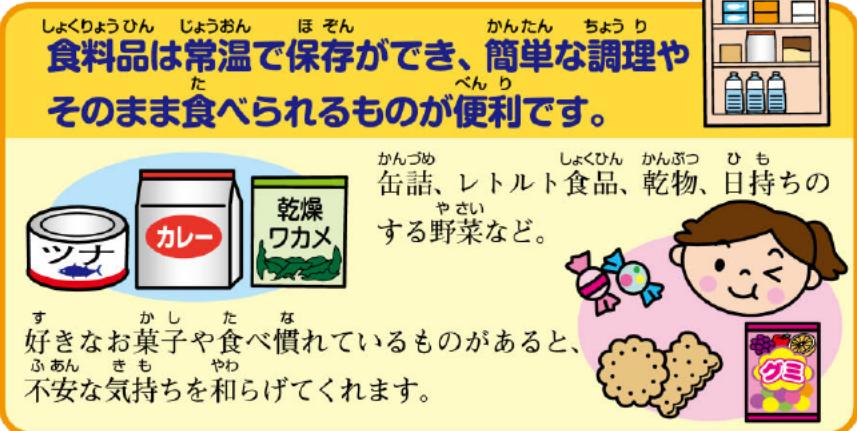


1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくと安心です。

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。



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。



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。

湯せん調理にチャレンジ！

◆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。)