



給食だより

令和7年10月 連島こども園

もしもの備えをしておきましょう

近年の大規模自然災害は、全国各地で発生し、岡山県でも大規模災害の発生が懸念されています。いつ起こるか分からない災害に備えて、安全に避難したり助け合えるように練習したり、避難訓練や備蓄について確認したりしましょう。

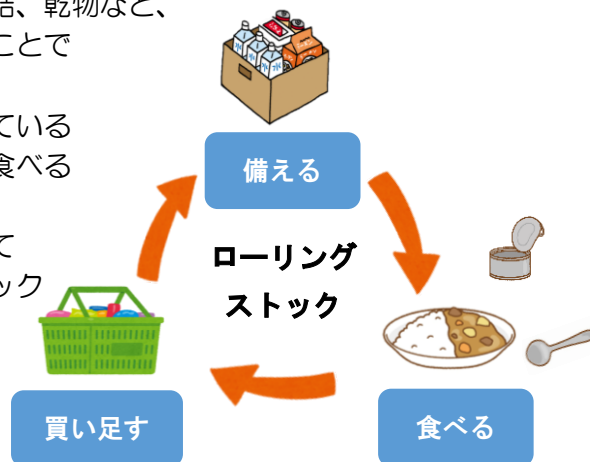
各家庭の実情に合った備えをしましょう

一人ひとり必要なものは異なります。各家庭の実情に合ったものを揃えておくようにしましょう。例えば、乳幼児のいる家庭であれば、粉ミルクや、柔らかい食べもの、水分を多めにするなど配慮が必要です。

【家庭での備蓄】ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたならその分を買い足して備蓄する方法です。特別なものを買うのではなく、米、レトルト食品、缶詰、乾物など、普段から食べている食品にすることで手軽に備えることができます。特に子ども達は、日頃から食べているものの方が、非常時にも抵抗なく、食べることができるようです。

ご家庭でも、今一度、災害に備えて非常食や備蓄品、防災グッズのチェックを行うとともに、必要なものが足りているか確認を行っていきましょう。



災害時を想定してごはんを炊きました

9月2日の防災訓練の一環として、ふじ組(5歳児)の子ども達とともに、もしも電気が止まったら?ガスが止まったら?水道が使えなかったら?という想定のもと、自分たちの日頃食べているごはんをどうしたらよいかを考え、ポリ袋調理を行いました。ポリ袋調理であれば、鍋と家庭用のカセットコンロで調理が可能です。園にもカセットコンロは常備しています。今回は、電気もガスも水道も使えないという想定なので、カセットコンロと鍋で調理をしました。水はふじ組の子ども達が非常用に自分たちのロッカーに日頃からペットボトルの水を常備しているのです、その水を使ってごはんを炊きました。お米は、量って用意しましたが、水は事前にだいたいの量を知らせ、自分たちで入れて準備をしました。

子ども達は本当に炊けるのか、不安そうでしたが無事に炊くことができました。炊いたごはんは、その日の昼食で袋のままおにぎりにして食べました。

ポリ袋調理の方法



ごはんの炊き方

<準備するもの>

米、水、ポリ袋(アイラップ)

<炊き方>

- ①ポリ袋(アイラップ)に米と水を入れ、できるだけ袋の中の空気を抜き、上の方でしっかり結ぶ。できれば、30分浸漬させる。
- ②なべに湯を沸かし、沸騰したら、①を入れ30分炊く。炊いたら、10分~20分蒸らす。できあがり。

今回は、米60g、水90gで炊きました。炊きあがりのご飯の量は約150gとなりました。

注意事項

- 鍋の底に直接袋がつかないように、鍋底に耐熱の皿を置いておく。(今回は、蒸し器の底を鍋底に入れました。)
- ポリ袋は、『アイラップ』を使用しました。耐熱120度なので、ポリ袋調理にむいています。耐熱温度を確認して使用しましょう。基本的には、『アイラップ』が良いでしょう。
- 米と水の量は、1対1.5です。でも、子ども達にはもう少し柔らかめでも良いかと思います。固いごはんよりは、少し柔らかめの方が食べやすいので、水の量は少ないより、少し多めの方がよいでしょう。

※今回は水で炊きましたが、水がもしなければ、野菜ジュースやお茶などのその他の水分でも炊くことができます。また、ごはんだけでなく、野菜を茹でたり、汁物を作ることも可能です。