



令和2年7月28日 警戒レベル4 避難勧告発令

災害が実際に身にせまり、水害の恐ろしさを経験したことから、日頃の備えの大切さ（ローリングストック）、非常時の対応を学びました。寺津小学校の児童が『洪水の危険性を伝えよう』をテーマにした研究発表の中で、寺津地区内の浸水の危険性を3Dマップで伝えたこともあり、「食」の分野で協力していきたいと思っています。



パッキングクッキング

食材をポリ袋に入れて鍋等で加熱調理する方法です。

災害時便利な理由

- ◎鍋や調理器具の洗浄を最小限に抑えることが出来る。
- ◎少量でも調理可能、焦がすことがなく、煮崩れしにくい。
- ◎栄養素、うまみが逃げない。

加熱なし！切り干し大根のサラダ

材料(4人分)

切り干し大根	60g
人参	40g
塩昆布	6g
えび風味せんべい	25g
ごま油	小さじ2

1人分の栄養価

エネルギー	89kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	3.0g
食塩相当量	0.5g



作り方

- ① 切り干し大根は食べやすい長さにハサミで切る。人参はピーラーで細切り。

「クッキングハサミ」や「ピーラー」を利用することで包丁・まな板を使わなくて済みます。

- ② ポリ袋に①の切り干し大根を入れ2回位水洗いし、水気を絞り、水大さじ3~4を入れて10~15分置いておく



- ③  ②がやわらかく戻ったら、軽く水を切り、①の人参、塩昆布、ごま油を入れ、袋を軽くもんで和える。

- ④ 食べる直前に、せんべいを大きめに砕いて和える。

Point! ~スナック菓子も非常食~
えび風味せんべいのかわりに、「イカフライ」にしても良く味が馴染みます。

非常時の備えを 日常にしよう!



- ★日頃から利用する食材を多めに購入しておく。
- ★月に1回、「防災デー」を決めて、ローリングストック食材を使用したメニューをいただく。
- ★使用した分を買い足しておく。

「食べ慣れておくこと」「使い慣れておくこと」が大切

こんな食材を準備



- ◎そのまま食べられる食品 (レトルト食品・缶詰・加工済み食品)
- ◎常温保存可能な食品 [乾物…乾麺・干椎茸・切干大根・ひじき
フリーズドライ…インスタント麺・スープ
缶詰・漬物など]
- ◎自然解凍で食べられる冷凍食品



停電で冷蔵庫が使えなくても、数日間の保冷剤になります