

さいがい そな いつかの災害に備えて



「もし大災害にあったら」どんな生活になるのかを体験しようと、非常食作りに挑戦し、それがその日のみんなの給食です。なかま自身でポリ袋に米と水を入れ縛ってもらい、それを職員が湯せんにかけ炊き上げました。非常時には必要な物資が不足するため、日頃から水や食料・薬等を準備しておくことがとても大切です。その為、今回はお皿にポリ袋を広げそのまま食べてもらいました。当法人では、災害時に備え保存食を使用した献立作成をし、保存パンやアルファ米やレトルトカレー等の非常食を備蓄しています。非常時こそ、いつもの温かいご飯が必要だと思います。

※非常時の保存食を使用した、3日間の食事メニュー例

1日目	朝/パン・コーンスープ	昼/わかめご飯・五目豆	夕/ビーフカレー
2日目	朝/パン・フルーツミックス	昼/カルボナーラ	夕/白ご飯・鶏そぼろ・オニオンスープ
3日目	朝/パン・野菜ジュース	昼/五目ご飯・卵スープ	夕/白ご飯・味噌汁・ハンバーグ

かんそう 感想

- ・ポリ袋に入れる時が難しかった。
- ・ポリ袋にご飯がついて食べにくかった。
- ・災害時の際などに役立てるためにも、日頃から経験しきちんと防災用品などいろいろな備えが大切だと思った。
- ・災害時はいろいろな物が使えない状況になるのだと改めて感じることができました。
- ・ポリ袋にご飯を大量に湯せんにかけるのは大変でした。湯せん中はポリ袋ご飯がかさなったりして出来上がりにむらがありました。思っていた以上にいつものご飯に近い出来上がりでご飯の残食はありませんでした。



ポリ袋で炊くご飯 簡単に作れるので、作ってみてください！

材料：(1人分) 精白米/100cc 水/110cc~120cc

1. ポリ袋に分量の米を入れる
(15分ぐらいつけおくとヌカ臭さがとれる)
2. 水が沸騰したら、ポリ袋の中の空気を抜き、
余裕をもたせて口をしっかりと縛って、
鍋にいれ、弱火で、25分~30分煮る
3. 火を止めて鍋から出して、ポリ袋の中で蒸らす(10分位)



ポリ袋ごとお米を炊飯中

炊きあがりとは
こんな感じです！

