

とだしりつがっこうきゅうしょく
戸田市立 学校 給食 センター

「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったらいっぱい「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

備える

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげることができる効果もあります。

食べる

かた **買** **い** **足** **す**

つか **使** **う**

ローリングストックを活用したレシピ

切り干し大根のはいはい漬け

《材料(でき上がり50g分)g》

- 切り干し大根 25 (1袋、多くても少なくてもよい)
- かつお節 1
- 酢 大さじ2
- 水 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1

《調理法》

- 切り干し大根は食べやすい長さに切り、ビンなどに入れ、かつお節、調味料を入れてふたをして、よく振ります。
- 15分以上おいたらできあがりです。



★酢を入れると長持ちします。酢がきつい場合は、砂糖を少し入れてください。切り干し大根の甘みで十分甘くなります。好きな市販のポン酢やめんつゆでもOKです。

麩のラスク

《材料(4人分)g》

- おつゆ麩 20
- バター 小さじ4
- グラニュー糖 小さじ5

《調理法》

- バターを溶かしておきます。
- 麩に溶かしたバターを回しかけ、バターが完全に絡まったらグラニュー糖をまぶします。
- オーブンシートを敷いた天板に②を並べ、180℃で10分焼きます。



★人気おやつ定番、麩のラスクです。スナック感覚で食べられますよ。

マカロニスナック

《材料(でき上がり50g分)g》

- ツイストマカロニ 40
- 片栗粉 8
- 油 適宜
- 粉チーズ 小さじ2
- 青のり 小さじ3
- 塩 少々

《調理法》

- マカロニはゆでてよく水を切ります。(くつつき防止に油をまぶしておきます)
- 片栗粉をまぶして揚げます。
- 粉チーズ、青のり、塩を混ぜておき、揚げたマカロニにまぶします。



★マカロニを入れた時にパラパラと浮き上がるくらいの高い温度で揚げると、くつつかずに早くカリッと揚げられます。カリッとなくなるくらいまでしっかり揚げます。(半端な揚げ方になると、噛みにくく食べづらいです。)