

こどもしよくいく しんぶん



新・第21号

令和3年6月 食と花の推進課 発行

もし、大きな地震が起きたら、みんなはどうする？世界の国々と比べると、日本で発生する地震の数は驚くほど多い。新潟市では、今から57年前の1964年6月16日に新潟地震が発生し、震度5の強い揺れで、アパートが傾いたり、火災が発生したりしたんだ。



そな たいせつ ふだんの備えが大切

地震や津波などの災害が起きると、電気、ガス、水道は使えなくなる場合がほとんどだ。電気が使えなければ夜は真っ暗。ガスが止まれば台所で火が使えない。水道が止まれば水が飲めない！どうしよう！大変だ！

災害が発生してから、食べ物や水、生活に必要なものが手に入るようになるまで、およそ3日かかると言われているよ。最低3日分は、食べ物や、水、生活に必要なものを備えておくこと（備えておくこと）しておこう！

び しょくひん 備ちくしておきたい食品

- 主食（レトルトご飯、麺など）
 - かんづめ
 - レトルト食品
 - 飲み物（水、野菜ジュースなど）
- ※1人1日3リットルが目安



かんづめやレトルト食品など、長い間保存することができて、そのまま食べられるものが役にたつよ。

でも、毎日かんづめやレトルト食品では、だんだん違うものが食べなくなってくる。こんなとき、食べなくなるのは、できたてほやほやの温かい料理じゃない？



ポリぶくろでほかほか料理



みんなの家にも必ずある、薄くて小さい「ポリぶくろ」を使えば、災害の時でも簡単に温か

い料理を作ることができるんだ！

用意するもの



ねつ 熱でとけない
ポリぶくろ



カセットコンロ



大きいなべ



水

用意するものは「ポリぶくろ」と「カセットコンロ」と「大きいなべ」と「お水」。
たったこれだけだ！みんなもおうちの人と一緒に作ってみよう！

親子丼風の作り方

材料 (2人分)



やきとりのかんづめ
1かん



たまねぎ 1/4個



たまご 1個



しょうゆ
小さじ1



水
おお 大さじ1



ほかほか

作り方

- ① たまねぎは食べやすく切る。(薄切り)
- ② ポリぶくろにたまごを割り入れ、ふくろの上からもんでときほぐす。
- ③ ②のポリぶくろに、たまねぎ、やきとりのかんづめ、しょうゆ、水を入れる。
- ④ ふくろの上から全体が混ざるようによくもむ。
※やぶらないように気を付けて！
- ⑤ 材料をふくろの下によせて、
空気をしっかりぬく。
ふくろの口を上の方でしばる。
- ⑥ 大きいなべに水を入れ、カセットコンロの火にかける。ふっとうしたら⑤のふくろをお湯に入れ、20分くらいゆでる。※ふくろがうかんでくるときは、ふたやお皿をのせてうかないようにしてね！
- ⑦ ふくろから出してお皿に盛りつけてできあがり！



※この記事は、平成29年3月に発行したものを再編集したものだよ。
もっとくわしく知りたい人は、第12号の記事を見てみてね！

