9月 食育だより

令和４年９月２日
（毎月 19 日は食育の日）

佐世保市立日宇中学校
学校栄養職員　井石　理佳
学校栄養職員　桃野　歩乃佳

２学期が始まりました！まだまだ暑さは残りますね。
生活リズムは戻ってきましたか？
２学期もしっかり勉強して運動するために、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを「夏休みモード」から「学校モード」に切り替えましょう。

何から始める？災害への備え

９月１日は 1923（大正 12）年に関東大震災が起きた日であり、今は「防災の日」となっています。そして８月 30 日から９月５日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

水道が止まったとき保存水とポリ袋（高密度ポリエチレン袋）があれば、熱源を有効に使って湯せん調理ができます。材料を切り、袋に入れるなどの準備さえできれば、後は鍋に水を入れ、火にかけるだけなので簡単に作れます。

ポリ袋で炊くご飯

【材料（１人分）】

無洗米……100mL
水……120mL
ポリ袋……３枚

コーン（缶）……適宜
さつまいも（角切り）……適宜

【作り方】

① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き（ポリ袋が直接鍋底に当たらないように）、口を結んだ①を入れて 15 分ほど煮る。
③ 鍋の火を止め、15 分予熱で加熱する。
④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移して５分間蒸らす。
⑤ ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。
※容器を汚さずにすむ。

ポリ袋で作るポトフ

【材料（１人分）】

じゃがいも……50g
たまねぎ……50g
キャベツ……50g
にんじん……30g
卵……１個
ソーセージ（またはベーコン）……２本
コンソメ（顆粒）……小さじ１
水……150mL
ポリ袋……６枚

【作り方】

① じゃがいも、キャベツはひと口大、たまねぎはくし切り、にんじんは5mmくらいの厚さで輪切りにする。※野菜は白菜やもやし、セロリ、ブロッコリー、カリフラワーなど火が通りやすいものなら、家にあるものに変えたり、加えたりしてよい。
② ポリ袋を3重にし、①を入れる。また別の3重のポリ袋を用意して卵を入れる。ポリ袋ご飯と同様にして鍋で15分煮る。卵のポリ袋はここで取り出す（ゆで卵のできあがり）。
③ 鍋の火を止め、15 分予熱で加熱する。
④ 鍋からトングでポリ袋を取り出し、容器に移す。
⑤ ポリ袋の口を切り、容器にそのまま被せる。ゆで卵をむいて加える。上からドライパセリ、青のり、パルメザンチーズなどをふりかけてもおいしい。
※ポリ袋ご飯と一緒に同時に調理できます。一度で主食・主菜・副菜のそろった食事になります。