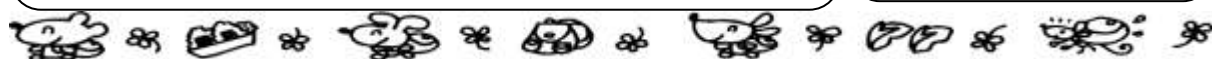


城っ子の未来を拓く

愛南町立城辺小学校

防災教育だより

2026. 6. 12 NO. 3



アジサイの花がきれいに咲くころとなりました。

6月5日（金）に、4年生の学級PTAで「災害時のポリ袋調理」に挑戦しました。消防団女性部の方を講師にお招きして、とても簡単に調理する方法を学びました。その様子を紹介いたします。ぜひ、保護者の皆様も、時間があるときに挑戦してみてください。



必要なものは…①火（カセットコンロやBBQコンロ）②水（飲料水でなくても良い）

③鍋 ④ポリ袋（湯せん調理用）

愛南町消防団女性部の資料から



ポリ袋調理の良いところ！

愛南町消防団女性部の資料から

①水の節約…鍋の水は何度でも使用できる！鍋や食器の洗浄が不要

②手間の節約…ご飯とおかずが同時に調理！片付けはポリ袋を捨てるだけ

③衛生的…ポリ袋で個別配膳ができる！ゴミも少量で済む

★食材は、袋の半分以下までの量にする。

★中の空気は十分に抜いて、袋の上の方を縛る。

★鍋の中にざるや皿を入れて、袋が鍋肌に直接当たらないようにする。

※他に、菜箸などに留めてポリ袋を浮かしたり、火を止める前に袋を出したりする方法も！

4年生の感想を紹介します。

- 私が一番挑戦してみたいのは、ポリ袋調理です。水や手間の節約ができ、衛生的です。災害で水が出なくなったらお皿も洗えないから、水の大切さがよく分かりました。（S.A）
- パスタやカレーや蒸しパンの作り方がとても簡単でした。火と水と鍋とポリ袋だけ必要なもので、災害時のために用意したいです。（O.K）

【 白ごはん 】

計量の目安



お米カップ
1合
(150g)

＝
ほぼ同じ

紙コップ
思ひまで
(150g)



作り方

①食材をポリ袋に入れる - ②鍋の中で加熱 → ③出来上がり！

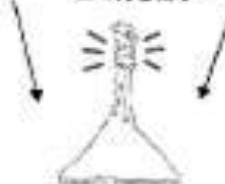


30分

※事前に30分温水につけておくと
加熱時間が20分に短縮

お茶碗軽く2杯
(300g)

＋
蒸らし時間あると
さらに美味しくなります



缶詰(焼き鳥・サンマ蒲焼き・シーチキン)や
乾物(干し大根・ひじき)、顆粒だしを入れると
美味しい炊き込みご飯ができますよ。



【 カレー・パスタなど 】

1人前の目安(こくまるカレー参事)



市販のカレールー
(1片が1人前)

→
・カレールー...1個 ■ ・肉...35～40g
・野菜...100g ・水...125g

作り方

①食材をポリ袋に入れる - ②鍋の中で加熱 → ③出来上がり！



カレールーは塊のままだと溶けにくいので、事前に小さく切りましょう！
生野菜を使う時は薄切りにしたほうが火が通りやすいですよ！

