

いただきます～す

給食だより
令和7年1月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊

これまで、炊飯器や鍋でごはんを炊く方法を紹介してきました。今回は、災害時に電気やガスが使用できなくなった時に、カセットコンロなどでお湯を沸かして調理する「ポリ袋調理」を紹介します。覚えておくと、いざという時、役立ち便利です。

～クッキングチャレンジ

ポリ袋調理でごはんを炊こう

ポリ袋調理とは、ポリ袋を使って、湯せんでごはんを炊いたり、おかずを作ったりする方法で、少ない水で温かい料理を作ることができ、災害時の調理法として注目されています。

ポリ袋調理をしたものをポリ袋のまま器にのせれば、紙皿などを毎回捨てることなく、ごみの削減にもつながり、湯せんに使った鍋の水は再利用できます。

材料(2人前):米 150g(米計量カップ 1 杯) 水 180ml(米計量カップ 1 杯)

- ① 米用の計量カップに米を入れて、すり切りにして量る。



- ② ボウルに米とたっぷりの水を入れてやさしく手ですすぎ、すぐに水を切り、これを2～3回繰り返す。



- ③ ポリ袋に米と量った水を入れ、できるだけ空気を抜き、袋の口を結び、20分以上おいておく。

その間に、鍋に水を入れてお湯を沸かす。(非常時は、カセットコンロやまき用鍋なども活用)



- ④ 沸騰したら中火にし、鍋に③の米の袋を入れ20分から30分を目安に湯せんする。その時、ポリ袋がとけるのを防止するために耐熱皿を鍋の底に沈め、鍋の底やフチにポリ袋がつかないように注意する。火を止めて鍋から出し、ポリ袋の中で、10分位蒸らしてから食べる。



注意すること:使用するポリ袋は、熱湯ボイル用などの表記があり、食品用の高密度ポリエチレン製のもので、厚みは0.015mmくらいが適しています。これより薄い場合は、二重にするとよいです。

～体を健康に保つ栄養素～

ビタミンCについて

ビタミンCは、水溶性ビタミンの1つで、「アスコルビン酸」ともいいます。1753年に英国海軍医師リンドによって、壊血病予防因子として発見されました。ヒトやサル、モルモットなどは自分でビタミンCを作ることができないので、健康のためにも必ず食事から摂る必要があります。ビタミンCは、野菜やくだもの、じゃがいも、さつまいもなどに多く含まれています。



働き① 丈夫な皮ふや骨をつくる

細胞と細胞をつなぎ合わせるコラーゲンには、血管や粘膜、骨、筋肉などを丈夫にしたり、傷を修復したりする働きがあります。また、肌に張りをもたせ、美しい素肌をつくります。このコラーゲンは、たんぱく質に、ビタミンCと鉄が働きかけることで作られることからビタミンCが不可欠です。

働き② 病気・ストレスから体を守る

ビタミンCは、強い抗酸化作用をもち、有害な活性酸素の働きを抑えて細胞の老化を防ぎます。また、白血球の働きを強化して免疫力を高め、病気に対する抵抗力をつけます。動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中、がんなどの予防効果も期待されています。また、ビタミンCには、ストレスをはねかえす働きもあります。

ビタミンCを多く含む食品



パプリカ



芽キャベツ



レモン



ブロッコリー



オレンジ



イチゴ



さつまいも



じゃがいも