

きゅうしょくだより

令和7年11月号（小学校）
昭島市学校給食共同調理場
TEL 042-541-8041

防災について～災害時に活用できるパッククッキング～

☆防災コラム☆

11月のテーマ「ご存知ですか？パッククッキング」

パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。パッククッキングの利点を三点紹介します。

一点目は、水を節約できる点です。災害時、水は貴重です。パッククッキングは、袋に入れた食材をそのまま湯せんし、袋のまま食器にのせれば鍋や食器も洗う必要がありません。また、加熱に使った水が汚れないで、再利用でき、水を節約することができます。

二点目は、温かい料理が作れる点です。災害時は、おにぎりやクラッカーを食べる機会が多くなります。そんなとき、温かい料理が食べられるると心もあたたまります。

三点目は、複数の料理を一つの鍋で調理できる点です。災害時、カセットコンロなどの数には限りがあります。一つの鍋でご飯、おかず、汁物が作れることで、バランスの良い食事につながります。

少ない工程でできるパッククッキングは、簡単に調理ができます。もしもの時のために、日常生活でチャレンジしてみるのはいかがでしょうか。

今年の夏休みに「Let's 食育クッキング教室」で行ったパッククッキングレシピを紹介します。ぜひ、作ってみてください。



【ツナコーンピラフ】

＜材料＞（2人分）

米 150g（1合）
水 220ml
ホールコーン 1袋（55g）
ツナ 1缶（70g）

＜作り方＞

- 耐熱性のポリ袋に材料をすべて入れて、空気を抜くように根元からねじりあげ、上方で結ぶ。
- 鍋の底にお皿を敷いて水を入れ、お皿の上に①の袋をおく。
- ふたをして火をつける。沸騰したら中火にし、30分加熱する。
- 火をとめて鍋から袋を取り出し5分おいておく。

【ささみいりトマトカレー】

＜材料＞（2人分）

ささみ缶 1缶（70g）
カットトマト 1パック（200g）
カレールウ 2個



＜作り方＞

- 耐熱性のポリ袋に材料をすべて入れて空気を抜くように根元からねじりあげ、上方で結ぶ。
- 鍋の底にお皿を敷いて水を入れ、お皿の上に①の袋をおく。
- ふたをして火をつける。沸騰したら中火にし、10分加熱する。
- 鍋から袋を取り出し、粗熱をとる。火傷をしないように厚手のタオル等で包み、よくもんでルウを全体になじませる。

【やさいスープ】

＜材料＞（2人分）

人参	1/3 本
玉ねぎ	1/4 個
水	250ml
コンソメ	1個（4g）

＜作り方＞

- 人参はフォークで固定しながら、ピーラーで薄くスライスする。
- 玉ねぎはキッチンバサミで細長く切る。
- 耐熱性のポリ袋に材料をすべて入れて空気を抜くように根元からねじりあげ、上方で結ぶ。
- 鍋の底にお皿を敷いて水を入れ、お皿の上に③の袋をおく。
- ふたをして火をつける。沸騰したら中火にし、10分加熱する。

★乾物（高野豆腐）を使ったレシピ★

ローリング
ストック
おすすめ
食品



今月も乾物を活用した給食レシピを紹介します。

今月は5日の「高野豆腐入り肉じゃが」です。
ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。（量や味付け、
使用する食材などはご家庭で加減してください。）

☆高野豆腐に
しつかり味を
染み込ませて
ください。

【材料】（4人分）

- 油（適量）・しょうが（少々）
- 鶏ひき肉（40g）・酒（小さじ1）
- 人参（1/5本）・玉ねぎ（1/4個）
- こんにゃく（40g）・じゃが芋（大1個）
- 高野豆腐角切り（12g）
- さやいんげん（少々）
- だし汁（40g）・砂糖（小さじ1）
- しょうゆ（大さじ1/2強）
- みりん（小さじ1/2）



*給食では、焼き魚と一緒にお皿に盛りつける量になっています。

【作り方】

- しょうがはすりおろし、野菜は食べやすい大きさに切る。
- 高野豆腐は戻しておく。
- こんにゃくとさやいんげんは下ゆでする。
- 油を熱して、生姜、鶏ひき肉、酒を炒める。
- にんじん、玉ねぎ、こんにゃくを加えて炒める。
- だし、調味料、高野豆腐を加えて煮る。じゃがいもを加える。
- 味をとのえて、いんげんを入れて仕上げる。

11月の給食目標は、「感謝して食べよう」です

私たちは、生きるために動物や植物の命をいただいている。また、みなさんが食べている食事は、お米や野菜を作る農家の、漁業や畜産の人、お店の人、食べものを運ぶ人、調理をする人など、たくさん的人が関わっています。毎日食べものをいただくことへの感謝の気持ちを、忘れないようにしたいですね。



食事のときは、
感謝の心をこめて、
「いただきます」と
「ごちそうさま」の
あいさつを
しましょう。

