

# 大日向食堂だより

## -Vol.7-

台風19号で被災された皆様、心よりお見舞いを申し上げます。  
 停電や断水によって数日間お昼ごはんを提供できず、ご不便をおかけしましたが  
 幸い、大日向小学校には大きな被害はありませんでした。

今回のおたよりでは、緊急時における食事のポイントをお伝えします。  
 少し内容が難しいところもあるので、分からないところは大人の人と一緒に  
 考えてみたり、ご家族の中でお話したりするきっかけになればと思います。

ビニールや  
 ラップを  
 まいて使う

### 安全に食事をするためのポイント

手洗いは、食中毒・感染症予防の  
 基本です！ 水が使えないときは、

- ① ウェットティッシュでよく拭き、
- ② 手指用消毒剤をすりこみましょう



### 使い捨てのものを使う

使い捨ての紙皿や割りばしを使いましょう。  
 ラップを食器にまいて使うと、お皿を汚しません。  
 調理時には、使い捨ての手袋やポリ袋を使うと  
 手を汚さずにすみ、洗い物も減らすことができます。



除菌ティッシュがあると、  
 手指の消毒だけでなく  
 調理器具の汚れを落としたり、  
 消毒したりするのに役立ちます！



水は貴重になります。  
 できるだけ使わなくてすむ  
 工夫をしましょう！

汚れたものを片付けるときにも  
 必ず手袋などを使って、  
 素手で触らないようにしましょう



### 調理の際には…

ペットボトルのふた   
 約5ml=小さじ1 とおぼえておくと便利

### パッククッキング！

#### 非常時のごはんの炊き方

- ① 袋に水・お米を入れ  
 空気を抜きながら  
 袋の上の方で結ぶ。
- ② カセットコンロに鍋を置き、  
 鍋の底にお皿と  
 1/3の水と①を入れる。
- ③ 鍋にふたをし火をつけ、  
 沸騰したら弱火で20分程  
 加熱後、10分蒸らして完成！

### 【用意するもの】

カセットコンロ、鍋、お皿1枚、  
 ポリエチレン製の袋、水（鍋用）  
 （袋は、熱に強い半透明の  
 高密度ポリエチレンを使ってください）

袋にお米1合と  
 水1カップ（200ml）  
 を入れる

袋を広げると、  
 器替わりに食事ができ、  
 鍋を洗わなくて済みます。  
 また、残り湯は繰り返し  
 利用できます！

※火を使うので大人の人と  
 一緒に行いましょう。



空気をぬきながらねじり、  
 できるだけ上で結ぶ