

大日向食堂だより

-Vol.7-

台風19号で被災された皆様に、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、
 鍋を洗わなくてすみます。
 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