【東葛地区】

日常食を非常食に

― ポリ袋調理を通して災害時の食について考える ―

1　はじめに

平成30年公示高等学校学習指導要領では、フードデザインにおいて災害などの非常時を想定し、備蓄食の準備やそれを活用した調理ができるよう、災害時の食事計画についても扱うことが新たに明示された。日本では全国各地で大規模な災害が頻発し、地域の食料供給が途絶えるケースも頻発している。そのような状況下でも、各家庭における食品や水の備蓄は十分とは言えず、学校教育の中で防災教育の一層の充実が求められている。

そこで、ライフラインが止まっても、家庭に常備されている食材を用いて調理する方法や、水やトイレの重要性を学ぶことで今後の授業に生かしていくべく、本研修を企画した。

2　研修計画

（1）　令和５年５月23日（火）　研究協議・テーマの決定

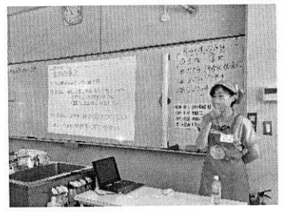
（2）　令和５年８月７日（月）　研修会　［会場：柏中央高等学校　調理室］

講師：生活協同組合コープみらい千葉県本部　田中　麻由美　氏

3　研修内容

（1）講義　―災害時の食とトイレ―

行政の備蓄食品は命をつなぐ最低限のものであり、救援物資は栄養素が炭水化物に偏りがちで、状況によっては物資が届くまでに１週間以上かかる可能性もある。そのため、各家庭で最低でも３日、できれば７日分以上の備蓄をしておく必要がある。そこで、日常的に食べている食品を多めに買い置きし、普段の生活で使いながら補充をする「ローリングストック」という方法が有効である。



また、トイレの備えも大切である。断水する可能性を考慮し、非常用トイレを備えておいたり、災害が予想できる場合は、浴槽に水を溜めておくことも有効である。ただし、地震などで排水管が破損した場合は溜めた水の処理に困ることがあるため、注意が必要である。

（2）ポリ袋を用いた調理実習

ポリ袋クッキングとは、食材や調味料をポリ袋に入れて湯煎で加熱する調理方法であり、水や熱源が節約できるため、災害によって電気・ガス・水道が止まってしまった場合に便利な調理法である。他にも、洗い物が少なく済む、湯煎の際に使う鍋の水は繰り返し使うことができる、一度に何種類もの調理ができる、袋ごと食べることができるので配膳の手間が必要ない、などの様々な利点がある。

調理時の注意点としては、使用するポリ袋は耐熱性のある高密度ポリエチレン製のものを使用することや、袋の中の空気が熱膨張し袋が破裂するのを防ぐために、袋の空気を抜いて上のほうで結ぶことなどがある。今回は、湯煎を用いて白米を炊き、同時に湯煎で調理することができるおかずとおやつを作成した。また加熱の必要がないおかずも作った。試食の際には、皿にポリ袋をかぶせ、その上にできあがった料理を盛り付けると食器の洗い物も減らすことができる。

①　米飯

ポリ袋に米と同量の水を入れ、15分ほど浸漬させた後、30分湯煎する。

②肉じゃが

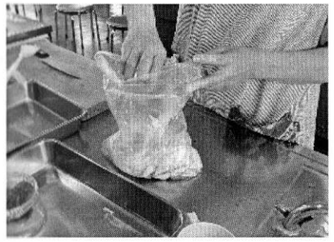
肉、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんなどの材料を小さめに切り、ポリ袋に入れ、めんつゆで味を付けた後、30分湯煎する。

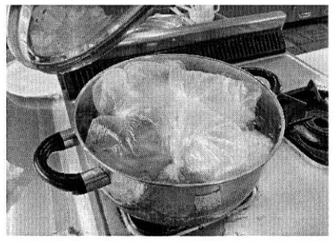
③切り干し大根とツナのあえもの

切り干し大根とツナの缶詰を汁ごとポリ袋に入れ揉み混ぜる。切り干し大根が戻ったら、塩昆布を加え味を整える。

④パンプリン

ポリ袋に生卵、牛乳、食パン、砂糖を加え、パンの形がなくなるまでよく揉み混ぜる。10分湯煎し、タオルで形を整えてから袋から取り出す。





（3）各校における防災関連学習の取り組み

すでにポリ袋クッキングなどの防災関連学習を行っている学校は複数あった。内容は、コロナ禍でも調理実習ができるようにとポリ袋を用いて炊飯やおかずの調理を行う学校が多くあった。また、専用の炊飯袋を使用して水の量がわかりやすくなるように工夫している学校もあった。

4　考察

参加者の感想から、ポリ袋クッキングは炊飯とおかずが同時に調理できる点や、失敗が少なく計量などが正確でなくてもできる点などが、授業でも再現しやすいのではないかという声が多くあがった。対して、実際に調理を行ってみると、ポリ袋のごみが多く出る点や、湯煎用の鍋の個数が多く必要になる点など、家庭基礎などの大人数の授業で実施するうえでのハードルも見つかった。

この調理実習では、ローリングストック法や簡易トイレなどの座学を湯煎調理の待ち時間に行うことができるため、授業時数の少ない家庭科でも取り入れやすい内容であると言える。実施に当たっては、各校の状況や実施する科目、生徒数に合わせて内容をよく検討していくことが必要である。

5　おわりに

今回の研修では、今までなかなか扱う時間のなかった災害に関する内容を、実習を交えて実践できることを学んだ。またポリ袋クッキングをすでに実施している学校での調理のコツや、改善すべき点などを共有することができたため、今後の授業にいかしていきたい。

また、各校少人数で、家庭科教員と情報交換をする機会が持てずにいる教員も少なくないため、このような研修の機会を大切にし、互いに助け合いながら日々励んでいきたいと改めて感じた。