

# 食育だより 令和7年 9月号

志木市立志木第三小学校  
栄養教諭 藤本 千尋



災害時の備えは済んでいますか？今回は『パッククック』という調理法をお伝えします。食材と調味料をポリ袋に入れて鍋で湯煎する方法です。簡単なので、いざという時に子供だけでも作れます。ぜひ、この機会に一度作ってみませんか。

2学期が始まりました。夏休み中『早ね・早起き・朝ごはん』はきちんとできましたか？まだまだ暑さが残っています。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

## 7月9日、5年生が枝豆のさやもぎをしました

枝付きの枝豆を初めて見る子もいました。茹でる前の硬いさやから枝豆を出すのは大変でしたが、上手にすばやくやってくれました。

集中して一生懸命と取り組んでいます。

たくさんおかわりしてくれました。



## 7月15日、6年生が絹さやのすじ取りをしました

さやえんどうのすじ取りは難しく、苦戦していましたが、コツをつかんで上手にできている子もいました。給食ではいつも、八百屋さんがすじ取りしたものを納品してくれています。ありがたいですね。味は変わらないけれど、とらないと食感が悪くなります。さやえんどうは、彩りとして加えるだけで、煮物などがよりおいしく見えます。当日の給食では『豆腐チャンプルー』に入れました。ぜひ、おうちでも再チャレンジしてみてくださいね。

『へた』と『すじ』を取りました。



パッククックに必要なもの

- ポリ袋 (高密度ポリエチレン・食品用)
- お鍋
- 水
- カセットコンロ
- 食材と調味料
- キッチンバサミ



## ☆パッククックのよいところ☆

- 主食からおやつまで、いろいろなものがひとつのお鍋で作れる。
- 味の好みの違いや食物アレルギーなど、個人ごとの料理も一度に作れる。
- お湯を何度でも使いまわせるので、災害時に貴重な水を節約できる。
- 食材をキッチンバサミで切ってポリ袋に入れるだけなので、とても簡単。

## ☆パッククックの注意点☆

- お湯に入れて調理するので、熱に強い高密度ポリエチレンで出来ているものを使う。
- 食品を入れるので、食品用のものを使う。
- なべ底やなべ肌にポリ袋がつかくと破れてしまうので、底には耐熱皿を敷く。(なければタオルなどを敷く。)
- ポリ袋は、必ず空気を抜いて高い位置で口を結んで封をする。
- ひとつの袋に食材を入れすぎると中まで熱が通らないので、入れる量はほどほどに。

## ☆パッククックのレシピ☆この他にも、インターネットにたくさんレシピがあります。

### しろ 白ごはん

- 無洗米…1合(150g)
- 水…1カップ(200ml)

- ポリ袋に材料を入れて空気を抜き、口を結ぶ。
- 鍋の1/3程度水を入れ、耐熱皿の上に①を乗せて火をつける。
- 沸騰したら中火で20分、火を止めて10分蒸らして完成。

### おやこどんぐ 親子丼の具

- 焼き鳥缶…1缶
- 卵…1個
- めんつゆ…大さじ1
- 水…大さじ1

- ポリ袋に材料を入れて空気を抜き、口を結ぶ。
- 左の白ご飯と一緒に①を鍋に入れて加熱する。(具だけなら15分加熱でOK)

### む 蒸しパン

- ホットケーキミックス…150g
- 水…130ml

- 鍋に水を入れて沸騰させる。
- ポリ袋に材料を入れ、粉っぽくなるまで袋の上からよく手でもむ。
- ポリ袋の空気を抜き、上の方で口を結ぶ。
- ①に③を入れて30分加熱する。