



## 市内公立小学校における食育出前講座 長尾小学校(4年生)へ行ってきました。

【日 時】 令和7年(2025年)  
12月4日(木)・5日(金)  
令和8年(2026年)  
1月20日(火)・22日(木)  
【場 所】 家庭科室  
【内 容】 災害に備えた災害食(非常食)づくり

講師は、NPO 法人世界健康フロンティア研究会 食育グループ Healthy+のみなさん。  
今回は、宝塚栄養士会・宝塚いずみ会のみなさんも協力されていました。

今回は、まだ家庭科の授業も始まっていませんが、4年生を対象に災害時の食の備えを体験的に学んでもらいました。

「みなさん、地震や洪水、停電などの経験はありますか？」と実習を始める前に講師の先生から質問が投げかけられました。ほとんどの人に停電の経験がありました。

続けて「もし、ガスも電気も水も使えない時、みなさんはどうしますか？お腹がすいた時どうしますか？」という質問には「お菓子を食べる～」とあるクラスで答えが返ってきました。すると「お菓子ばかり食べているとどうなるかな？」とまた続けて先生からの質問に「虫歯になる～」と答えが返ってきました。「水が使えなければ歯も磨けませんよね。そこで今日は、ガスも電気もお水も使えないような時にほっこりと温まる料理を作りま～す」

講師の先生との会話のやり取りで、まず災害が起こるとどんな状況になるのか、なんとなくイメージができたようでした。

### 【今日メニュー】

🍲 黒豆ごはん   🍜 インスタントラーメン   高野豆腐の煮つけ

インスタントラーメン??? 何をするのか楽しみですね。

本当は卓上ガスコンロ(カセットコンロ)でペットボトルのお水を使ったリアルな実習がいいのですが、今日は小学校のガスコンロと水道水を使っての実習でした。

今日は、耐熱性ポリエチレン袋(以下、ポリエチレン袋)に具材を入れて湯せんで温めて作る調理方法(パッククッキングと言う)だそうです。

ポイントは、ポリエチレン袋の口の閉め方です。袋の中に空気が入ってしまうと浮かび上がってしまうので、空気が入らないように空気を抜きながら袋の口をねじって、片蝶結びにすることだそうです。

みんな上手にできるかな? 早速実習の始まりです。

まず始める前に、各班で1つのメニューに2人ずつ担当者を決めてもらっていました。  
人気はやっぱり🍜インスタントラーメン。

①ポリエチレン袋に材料を入れて片蝶結びをしました。

片蝶結び：空気が入らないようにネジネジ（写真左↓）したら、輪っかを作りネジネジを通したら完成（写真右↓）

片蝶結びは、震災時にハサミがなくても引っ張るだけで簡単に開けることのできる便利な結び方だそうです。



【黒豆ごはん】

米と炒り黒豆とお水を入れて、片蝶結び。



【インスタントラーメン】

インスタントラーメンについている調味料（スープ）や注ぐお湯の代わりに具材たっぷりのスープを作成。

1人が、あらかじめ乾物の具材（ひじき・切干大根・干しシイタケ・乾燥野菜）が入ったポリエチレン袋の口を開け、もう1人がこぼさないように野菜ジュースを流し入れ、協力しながらネジネジ片蝶結び。



【高野豆腐】

高野豆腐・ひじき・切干大根・干しシイタケ・高野豆腐についている調味料（1/2量）を入れたポリエチレン袋の中にお水を注いでネジネジ片蝶結び。

小さな手でみんな頑張って片蝶結びをしていました。  
中には玉結びになっている人もいましたが・・・



- ②3種類とも片蝶結びができれば、お鍋に入れ、ひたひた位の量の水を入れて点火。  
お鍋の底には、直接熱を通さないようにお皿が敷いてありました。(なるほど！)

下の写真、きれいな片蝶結びの輪っかが見えますね。上手です👏



4年生は家庭科の授業がないので、ガスの元栓の開け方やつけ方から教えてもらっていました。これで5年生の家庭科の授業が始まって大丈夫ですね。

最近は、「IH」のご家庭も多いかもしれませんね。しっかりと覚えてくださいね。



初めての調理実習なので、沸騰する様子もみんなで観察しました。

「ブクブク泡が出ている」「湯気が出てる」「ふたがカタカタしている」と沸騰の様子を沢山教えてくれました。

これでお家でも、「沸騰しているよ〜！」とお家の人に知らせることもできますね。自分で消してもいいですね。



- ③時計係が時間を計り、10分経ったと教えてくれたので、野菜ジュースで作ったスープと高野豆腐をお鍋から取り出しました。みんな熱いから気を付けて！



- ④取り出した後、インスタントラーメンの麺の上にスープを流し入れふたをしました。  
添付されている調味料(スープ)の代わりに野菜ジュースを利用すると、減塩にもなりますね！！



⑤盛り付けて開始です。



インスタントラーメン担当の人は、洋服の袖にかからないように、恐る恐る盛り付けていました。白い洋服は特に気を付けて～！

実習の合間に乾物についてのお話がありました。

災害時に停電で冷蔵庫が使えない時にでも家にある食材で料理ができるように、今日の具材は乾物を使用していました。

乾物とは、食品を乾燥させたものだそうです。

食品に水分が多く含まれていると傷みやすくなるので、冷蔵庫のない昔、生活の知恵で、乾燥させて保存する方法が生まれたそうです。昔の人は賢かったのですね。

今日使った乾物を実際に触ったり、におったりしました。

こんなに硬い乾物がお料理すると水分を含んで大きく柔らかくなることをみんな学ぶことができましたようです。



高野豆腐については、みんなにクイズが出されました。

「高野豆腐は、お豆腐を乾燥させてできたものですが、乾燥する前にあることをします。それは何でしょうか？ ①ゆでる ②あげる ③冷凍する さてどれでしょう」

「正解は③の冷凍する」です。 凍り豆腐とも言いますよね。

①のゆでると答えた人もたくさんいました。

昔、高野山でたまたま豆腐が凍結して乾燥したことがきっかけで生まれた食品なので、高野豆腐と呼ばれているそうですよ。

豆知識が1つ増えましたね👏



黒豆についてのお話もありました。

黒豆も小豆も同じ種実類の仲間ですが、黒枝豆や黒豆ごはんなどによく使われていて、たんぱく質が多く含まれています。小豆はあんこなどによく使われています。

講師の先生のご自宅で作られた黒豆（右写真）

タイミングはカラカラと音が鳴るようになったら収穫だそうです。



最後にみんなに感想を発表してもらいました。

- 野菜ジュースで作ったインスタントラーメン、美味しかった。
- インスタントラーメンにゴマをかけると美味しかった。
- 切干大根がコリコリして美味しかった。
- インスタントラーメン、家でも作ってみようと思った。

沢山の感想をもらいました。みんなありがとう。

初めての調理実習でしたが、みんなで力を合わせて頑張って災害食を作ってくれました。

もしもの時に備えて、今日学んだことはお家の人にも伝えてくださいね。

お家にはどんな乾物があるのか、どんな具材を入れたパッククッキングができるのか、相談してみてくださいね。

役立つ時が訪れるのは嫌だけど、備えがあればきっと心に余裕ができるはずですよ。

最近「食洗機」を使うご家庭が多くなっているせいか  
食器洗いが初体験の人もいました。

食洗器にかけるほどでもない時に、食器の手洗いが  
できるように、洗い物もいい経験ですね。

冷たい水道水での手洗い、みんな頑張りました◎



\*\*\*\*\*

NPO 法人世界健康フロンティア研究会食育グループ Healthy+ の詳細はこちら ➡

