

災害時にも役立つ簡単ご飯

ポリ袋でご飯を炊いてみよう

学校の関連学習単元

小 5/ 家庭科 食べて元気に
小 6/ 家庭科 こんだてを工夫して

プログラム概要

対象

幼 小1 小2 小3 小4 小5 小6 中学 大人

◎ ◎ ◎ ◎

分野	時期	時間	人数	場所	講師/補助	費用
食	通年	45分 (1時限)	40人 (1クラス)	家庭科室 調理室など	1人/2人	無料



ねらい

- ・災害時の食を知ることで、環境に配慮した食生活（調理法）を実践する方法を学ぶ。

実施内容

- ・ポリ袋を使って、ご飯を炊いてみよう。
- ・災害が起きると日常生活はどう変わるかを知ろう。
- ・環境に配慮した調理方法を学ぼう。

事前準備

◇受講者が準備するもの ◆講師が準備するもの

◇グループ分け

使用する材料・道具

◇受講者が準備するもの ◆講師が準備するもの

一人分

- ◇米（一人半合ずつ）
- ◇ふきん
- ◇エプロン
- ◇台ふきん
- ◇三角巾（バンダナでも可）
- ◇箸
- ◇マスク
- ◇タッパー

グループごと

- ◇鍋
- ◆レシピ
- ◇ボール（大）
- ◆ポリ袋（高密度、耐熱 100℃のもの）
- ◇計量カップ
- ◆キッチンタイマー（グループ分）

講座活用のワンポイントアドバイス

- ・炊き上がりが変わってしまうので、米はきっちり量ったものを用意してください。
- ・防災教育の一環としてもご利用ください。
- ・ご飯をゆっくり食べるには 2 時限必要です。その場合はみそ玉とおかずを一品ずつ作ります。45 分（1 時限）の場合はご飯を試食する程度になります。

実施機関

浜松市環境政策課（浜松市環境学習指導者）

下記連絡先へ実施日の 2 か月前までに申し込んでください。浜松市環境学習指導者を講師として派遣します。
また、実施の決定後、事前打合せが必要なため、講座実施の 2 週間前までに講師へご連絡ください。

問合せ・申込先： 浜松市環境政策課 TEL：053-453-6149 Mail：kankyou@city.hamamatsu.shizuoka.jp
申込方法はホームページをご覧ください。



プログラムの展開例

時間	内 容	指導のポイント
導 入 3 分	○ポリ袋ご飯の紹介	- 炊飯器でなくても、ポリ袋に一人前の米を入れ、ご飯を炊くことが出来る。 - ポリ袋は必ず高密度、耐熱 100℃のものを使う。
展 開 35 分	○ポリ袋でご飯を炊く。 - ポリ袋に米半合と水 100ml を入れる。 - 鍋に水を張り、中に袋を沈めて水圧を利用して空気を抜き、ねじりながら袋の口をしぼる。 - 鍋を火にかける。 - 沸騰したら、火をやや弱め、沸騰を保つ。 - 沸騰後 15 分で火を止め、10 ～ 15 分蒸らす。 ※出来上がったら、ポリ袋の結び口をハサミで切り、袋をふきんで包んで熱いうちにおにぎりにする。 【ご飯を炊いている間に・・・】 ○環境問題について学ぶ。 ○災害が起きると日常生活がどう変わるかを知る。 ○災害時にも役立つエコで簡単な調理法 - 火をなるべく使わない 水、洗剤、器をなるべく使わない - 道具をなるべく使わない - ポリ袋を活用する - 保存食を作る - 気持ちを豊かに、楽しく ○ポリ袋ご飯を食べよう。 - お茶碗にポリ袋ご飯をそのままのせて食べることで洗い物を最小限にできる。※おにぎりになると茶碗なしでも良い。	- デモンストレーションをしながら一緒に作る。  - ご飯だけでなく、空いたスペースで野菜を茹でたり、ポリ袋にいれ煮物を作ることができる。 - 環境にやさしい生活とは何かを考えてみる。 - 災害が起きると、電気・ガス・水道が止まり、エネルギーに頼れない生活になる。 - 限られたエネルギーや道具しかない中で調理をする方法を学ぶ。 - 電気炊飯器でたくさん炊いて保温するよりもガスコンロでその都度ご飯を炊くと CO₂削減…約 75% (2012 年、東京ガス調べ) - 普段の生活で実践する知恵を学ぶ。
ま と め 7 分	○片付け 調理で使った水も洗い物などに活用できる。 ○振り返り	- 調理だけでなく、環境にやさしい片付け方を考えてみる。 炊飯に使ったお湯を洗い物に使う。 洗剤は環境にいいものを選ぶ。 など - 環境に配慮して調理するにはどんなやり方があるのか確認する。

< 発展例 >

「災害時の日本食」90 分（2 時限）

- ポリ袋ごはん、みそ玉、おかず一品を作り、みんなでいただきます。
 - 少ないエネルギー、調理器具しかなくても、毎日欠かすことの出来ない食を楽しむ工夫を学べます。
- ※別途材料が必要です。

