

生活文化科 フードコース

パッククッキング

中津川市健康医療課 管理栄養士

糸井 晃美 先生

林 展代 先生



6月21日(木)、中津川市役所の管理栄養士、糸井晃美先生と林展代先生を講師としてお招きし、本校のフードコース選択者3年生(19名)と2年生(16名)を対象に「災害時にも役立つパッククッキング」を行いました。高校生として災害が発生した場合、地域の一員として動ける人になれるように、パッククッキングを学びました。パッククッキングは、災害時だけでなく、1袋ずつ個人に合わせた食事を作るので、一人暮らしや食事で配慮が必要な時にも役立つことが分かりました。

半透明のポリ袋で「ごはん」、「蒸しパン」、「カレー」をつくりました😊



▲ごはん



▲蒸しパン



▲カレー



▲紙皿作りの様子



▲試食中



【生徒の感想】

- ・ポリ袋でいろいろなものが作れることが分かりました。今回作ったものを食べてみて、美味しかったです。災害時に温かい食事をとることは難しいと思っていましたが、今日のパッククッキングは袋とカセットコンロがあればできるので、防災グッズの中に入れておきたいです。
- ・ポリ袋を使ってこんなに簡単にお米が炊けることがすごかったです。
- ・お店の無料でもらえるポリ袋が役に立つことに驚きました。
- ・災害時だけでなく、食事の面で配慮が必要な時、カレーの辛さを個々で変えたい時に使える調理方法ということも分かりました。

