

小目標② 災害時の食事・調理に関することを身につける

学習 5

ライフライン遮断時の食事について
(パッキング)

学習 5

①パッキングについて知る。

じしん さいがい
大きな地震などの災害が起こると…

しんさい
2011年の東日本大震災の時は、
わり かいふく
9割の家のライフラインが回復するまでに…

◎電気…6日

◎水道…24日

◎ガス(火) …34日

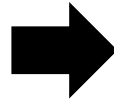
いじょう
⇒1か月以上いつも通りのあたたかい
ごはんが食べられないかもしれない！

そこで...

パッククッキングのすすめ！

パッククッキングとは？

食べ物をふくろにいれ、お湯をわかした
りょうり
なべに入れて火を通して料理をすること。



せんよう

お家にカセットコンロ、おなべ、専用のふくろがあれば

あら

温かいごはんを作る&わかしたお湯で洗い物をすることができる！

どんなものが作れるの??

けい
魚・肉系



けい
野菜系



けい
ごはん系





バッククッキング こころえ の心得①

こころえ
心得 1

～ふくろは正しいものを使う

&1重に!!～

ねつ つた
2重にすると熱が伝わりにくい

しょくちゅうどく げんいん



食中毒の原因に

バッククッキング こころえ の心得②

こころえ
心得2

～ふくろの空気は完全に抜く～
真空にすることがポイント!!

空気があると、

ねつ つた
熱が伝わりにくい
&
ふくろがやぶれる



ふくろの中に空気が
ほとんど入っていない。

パッククッキング

こころえ
の心得③

こころえ
心得3

～むすび目はできるだけ上の方で！～

いち
低い位置でむすんでしまう。

→ふくろがやぶれる。



できるだけ上の方で
ふくろをむすぶ。



正しいふくろの見分け方①

まちがったふくろを使うと体にとっても悪い!!

① 素材

そざい
こうみつど
「高密度ポリエチン」

品質表示

原料樹脂：ポリエチレン
耐冷温度：-30℃
寸法外形：横 200mm×縦 300mm
厚 さ：0.009mm
枚 数：300 枚
取扱上の注意：火のそばに置かないでください

Neo Pack
(高密度ポリエチレン)

② 温度

たいねつ いじょう
耐熱温度は **110℃** 以上

③ 用途

かう ひょうじ
湯せん可能の表示

湯煎調理にも
使える!

11号/2030



耐熱温度 110℃

重要!

正しいふくろの見分け方②

まちがったふくろを使うと体にとっても悪い!!

こうみつど

高密度ポリエチレン

- ・かための手ざわり
- ・シャカシャカ
- ・半とう明



ていみつど

低密度ポリエチレン

- ・しなやかな手ざわり
- ・ツルツル
- ・とう明



他にも...

ロック付きのものは使えない!!!



正しいふくろ
を使おう!!!



心得4

～なべのふたはしない!!～

バッククッキングの
心得5
～なべ編～

心得5

～なべは深いもので!!～

20cmくらいが目安



心得6

～なべの底にお皿をしく～

なべ底にふくろがふれると

ふくろがやぶれる

