

わたしから始まる高知の食育

～毎月 19 日は「食育の日」～



高知市内の保育所で働く調理員さんを対象に、災害時等に活用できるパッククッキングの調理実習を実施しました。研修内容をご紹介します。

パッククッキングって何だろう…？



パッククッキングとは、食材や調味液をポリ袋*に入れて空気を抜き、沸騰したお湯に入れて調理する方法のことです。*高密度ポリエチレン製でマチのないロール式のもの（食品用）を使います。

さんま（缶）と高野豆腐の煮物

～作り方～

- ① 高野豆腐は水で戻さず、4つに切る。
- ② 大根は7mmくらいの厚さで、いちょう切りにする。
- ③ 材料と調味料と水をポリ袋に入れ、しっかり空気を抜いて上の方で口を縛る。
- ④ 沸騰したお湯の中に入れ、再沸騰してから25分間煮る。

材料（1人分）※1袋で1人分です

さんま（味付け缶）	1/2缶	缶汁	大さじ1
高野豆腐	8g（1/2枚）	しょうゆ	小さじ1
大根	50g	水	大さじ2

ポリ袋を二重にしています。



たっぷりのお湯の中に入れます。



この調理法では、一つのお鍋で数種類の料理を同時進行して、仕上げるすることができます。例えば、アレルギー除去食を最初に作ったり、袋ごとの水加減の調整で高齢者用におかゆや軟飯を作ったりなど、配慮が必要な方への対応もできます。

また、皿などに盛り付け前にラップをしておくことで洗い物が減り、さらに調理後のお湯で洗い物をすることで、水が節約できます。



災害時の備えをすることや、いざという時のためにこのような調理法があることを知っておくことも食育の一つです。

食に関することが保育園から地域に発信され、食育が広がっていくことを期待しています。ぜひ、自園の調理員さんにお声がけください。

おいしく安全な給食を提供するため、調理員さんは日々いろいろなことを学び、自己研鑽しています。

これからも、こどもたちに喜ばれる給食を調理員さんと共にお届けしていきます。

