

夏休みの

自由研究

なににする？

まい

アルファ米を
水以外で食べてみよう！

アルファ米って知ってる？いつも食べているお米を特しゅなきかい機械
でかんそうさせたひじょう食のことなのだ！アルファ米は水やお
湯で食べられるようになるから、さいがいの時に役に立つんだ
よ！

今回はそんなアルファ米を水以外で食べてみよう！



新日本コーポレーション
公式キャラクター

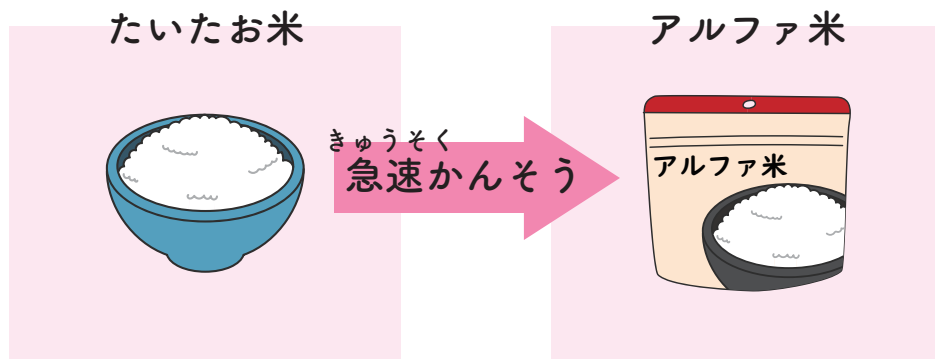
まもるくん

アルファ米ってどんなもの？

アルファ米

特しゅな機械きかいを使って、かんそうさせたお米のこと。水分が少
ないから、ひじょう食として長い間保管できるんだ！

しかも、食べるときは水かお湯を入れて待つだけ！電気を使っ
てお米をたく必要ひつようがないから、いざというときにとても便利べんりだ
ね！



ローリングストックをしよう！

ローリングストック

みんなの家にある防災リュックや、びちく品の中にある食料の
しょうみきげんは見てるかな？1年に1回はかくにんしてね！
きげんが切れそうな食料があったら、実さいに食べてみよう！ロー
リングストックといって、食べた
分だけ追加ついかするとしょうみきげん
がこうしんされて、いざという
ときに安心だよね♪



水以外でアルファ米を食べてみよう！

1 ひっよう 必要なもの

◆ アルファ米

…きげんが近いものがあればそれを使おう！

なんしゅるい ようい
何種類か用意しておく、楽しめるよ♪

◆ 水以外の水分

…今回は水以外の水分^{ようい}を用意してみよう！

いつも飲んでいるお茶やジュース、

ちょっと苦いコーヒーなど

ため
試してみるのもいいね！

やさい
まもるくんは野菜ジュース・お茶・コーヒー・コーラ
オレンジジュース・オニオンスープを用意したのだ！

◆ いれもの

…食べられなくて残す^{のこ}のはダメだから、

アルファ米が入っていたふくろとは別に

紙コップとか用意^{ようい}しよう！

実さいの動画は
QRコードから！



2 アルファ米と水分をあわせよう！

いれものにアルファ米をいれて、水分をいれてみよう！

1 ふくろ 160ml ^{ひっよう}必要だから、もし6つに分けたら 25ml

くらいの水分をいれようね。算数の勉強^{べんきょう}にもなるね！

水以外でアルファ米を食べてみよう 2

3 60分待とう

アルファ米のふくろの後ろに何分待つか書いてあるね。
混ぜたらふたをして待ってみよう！混ぜてすぐに写真を
とっておくと、完成したお米とひかくしやすいね。

4 実さいに食べてみよう！

完成したら実さいに食べて、感想を書いてみよう！みんな
はどの組合せがおいしかったかな？家族の人にも食べて
もらって、感想を聞いてみよう！
おいしかった組合せを、防災リュックに入れておくと、
いざというときにあきないね！



注意してほしいこと

- SDGs としてフードロスはしないようにしよう
ね！食べきれぬ量で試してみよう！
- ひじょう食はしょうみ期限があるから、期限が切
れないよう定期的に入れかえをしよう。

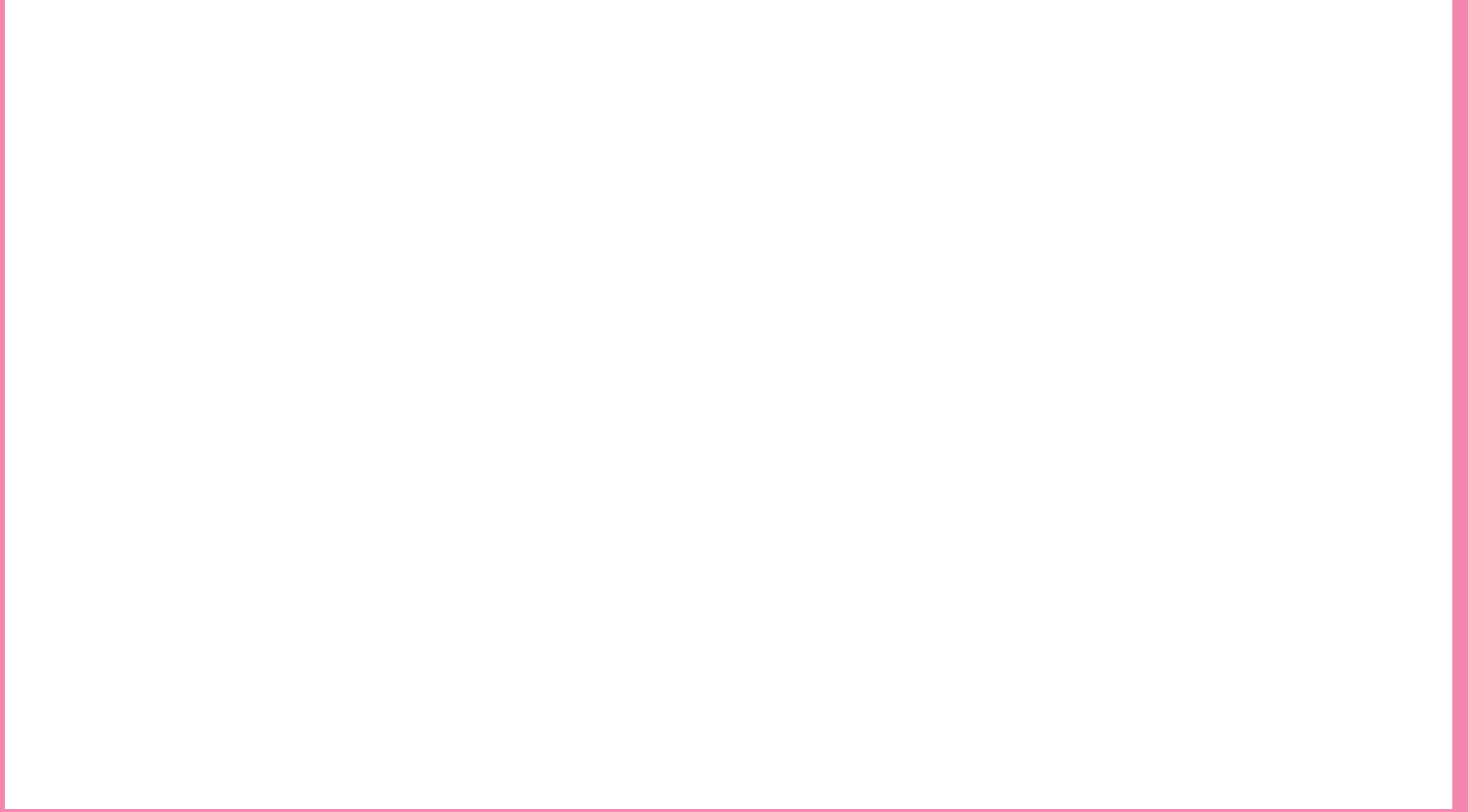
自由研究のタイトル

年 組 番

作ろうと思ったきっかけ

知りたいこと

用意したもの



注意点





自由研究のタイトル

例)

水以外でアルファ米を食べてみた

5年 8組 10番 わるから まもる

作ろうと思ったきっかけ

家にびちくしている防災リュックの中にあったアルファ米のしょうみきげんが切れそうだったので、どんな味がするのか食べてみようとなりました。お父さんが水以外でも食べられるんだよと教えてくれたので、水以外で食べてみることにしました。

知りたいこと

もし災害が起きたら、水はトイレとか手を洗うとかに使うため、大切なしげんです。水以外でアルファ米が食べられるとせつやくになるのでどんな飲み物が合うか知りたい。

用意したもの

アルファ米

…五目ごはん・ドライカレー・えびピラフ・チャーハン

水分

…野菜ジュース・緑茶・コーヒー・オレンジジュース

コーラ・オニオンスープ

プラスチックのコップ

タイマー

注意点

アルファ米の後ろには、水は60分と書かれていたが、60分たっても水分はのこっていたし、お米も固そうだったので、90分待ってみました。

野菜ジュースはドロツとしていたので、お母さんが多めに入れておいたほうがいいよと教えてくれました。

お父さんが用意したコーヒーと、お兄ちゃんが大好きなコーラをアルファ米に入れたときは、本当に食べられるか不安な色をしていました。

でも90分後に食べてみると、思ったより食べられました！コーヒーは災害時もコンビニとかに残りやすいものらしいので、水のせつやくにちょうどいいなと思いました。

ぼくの好きなオレンジジュースは、お父さんには甘すぎて言っていました。ぼくはおいしいとおもいました。

野菜ジュースはえいようがあるので、災害時でもバランスのよい食事ができそうです！

今回はローリングストックとあって、しょうみきげんが近いアルファ米を使いました。なので新しいアルファ米を買ってきて、びちくひんに入れないといいけません。

1年に1回はしょうみきげんをかくにんして、いざという時にそなえたいとおもいます。

まぜたあとの写真→

