



パクパクだより



ここ数年は、異常気象による豪雨災害が度々起こっています。日本各地で起こる悲惨な災害の様子を報道でご覧になった方も多いのではないのでしょうか？豪雨をはじめ災害には様々な種類がありますが、災害の規模が大きくなると、避難所の不足や避難所までの道路の寸断により、自宅での避難生活を強いられる可能性があります。皆さんは災害の備えは万全ですか？これを機に備蓄品の点検をしながら、災害対策について考えてみましょう

まずは食料品の備蓄から！～食料品の備蓄は万全ですか？～

1 普段使いの食料品を「買い置き」しましょう。

食料品等の「買い置き」は有効な備蓄方法となります。米など通常購入している保存性の高い食料品を少し多めに「買い置き」しましょう。

2 「買い置き」分を消費したら、買い足しましょう

日常の中で賞味期限を考えながら計画的に消費し、消費した分は新たに購入するようにしましょう。

備えておくことと安心できる食料品 **ライフラインが停止することを想定して備えよう**

<水>

飲料水は1人1日約1ℓの水が必要です。調理等に使用する場合、大人は1日最低3ℓ程度必要。

<米など>

米は備蓄の柱！になります。2kgの米が1袋あると約27食分(3人×3日)になります。
※1食75g(0.5合)
カセットコンロや鍋と水があれば米を炊くことが可能です。パックご飯やカップ麺でもOK！

<缶詰>

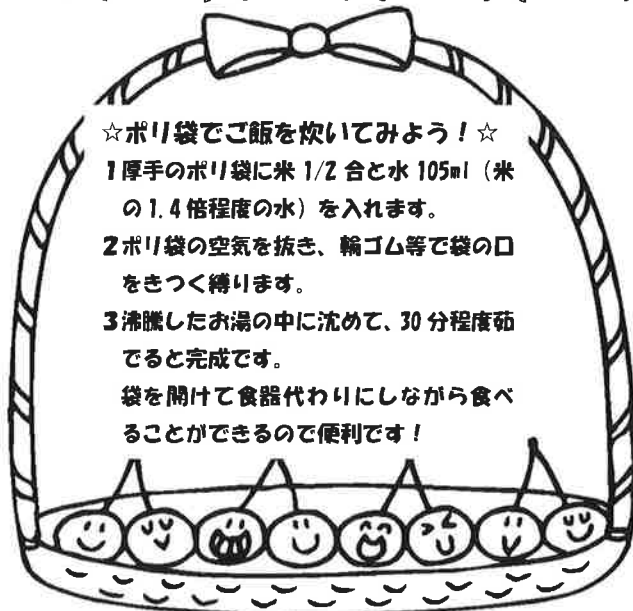
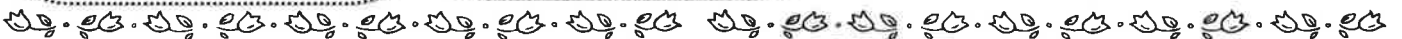
(缶詰は調理不要なプルトップタイプで開封してすぐに食べられる物を用意すると便利です。たんぱく質の確保ができます。

<その他>

糖分が摂取できるチョコレート、飴、ビスケットがあると精神的なストレスの緩和につながります。また、インスタントみそ汁やスープ、レトルト食品、フルーツ缶等も活用できます。

備蓄食料品は主食(炭水化物)＋主菜(たんぱく質)の組合せで、最低でも3日分、可能であれば1週間分程度を確保するようにしましょう。

ライフライン(電気・ガス・水道)が停止する場合を想定して水と熱源(カセットコンロ等)は、1週間程度(水21ℓ・ボンベ6本程度)があると安心です。



☆ポリ袋でご飯を炊いてみよう！☆

1 厚手のポリ袋に米 1/2 合と水 105ml (米の1.4倍程度の水)を入れます。

2 ポリ袋の空気を抜き、輪ゴム等で袋の口をきつく縛ります。

3 沸騰したお湯の中に沈めて、30分程度茹でると完成です。

袋を開けて食器代わりにしながら食べることができるので便利です！

しらす入り納豆和え

《4人分の分量》

しらす干し	40g
納豆	60g
ほうれん草	120g
もやし	40g
花かつお	4g
しょうゆ	8g

※保育園の幼児の分量です。
※醤油小さじ1杯=6gです

1. しらす干しはさっと茹でて、塩抜きする。ほうれん草ともやしは茹でて水切りしておく。
2. 1を冷まし、納豆と混ぜ合わせる。
3. 2に花かつおとしょうゆを加えて味を調える。