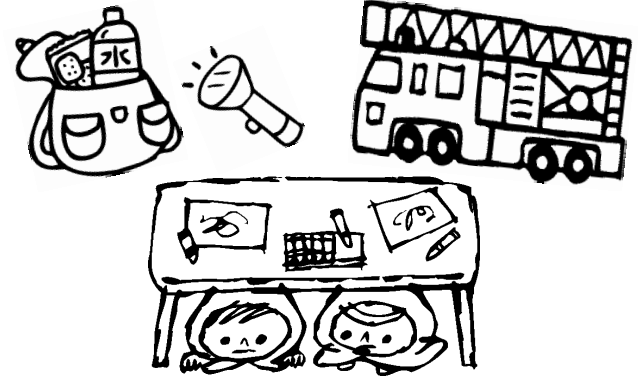


パクパクだより



まだまだ暑い日々が続きますが、少しずつ秋が近づいてきています。今月は敬老の日・国民の休日・秋分の日がある他には9/1が「防災の日」となります。1923年9月1日に関東大震災が発生し、1959年9月26日には伊勢湾台風が発生したことがきっかけとなり「防災の日」が創設されたと言われます。夏の時期は各地で豪雨等の自然災害が多く発生しています。今一度、災害の備えの点検をしましょう。



緊急時の備えは大丈夫?

緊急時や災害時に備えて、食糧などの備蓄は万全ですか?食糧は最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄が望ましいと言われています。

9月1日は防災の日です。防災について考える良い機会ですので、備蓄食糧に不足はないか、賞味期限が過ぎていないかなどを点検しましょう。

また、避難する場所や避難経路、安否確認の手段などを家庭で話し合ってみると良いですね。

何を備えたらいいの?

【水】

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要と言われています。調理等に使用する水を含めると1日3リットル程度あると安心です。

【カセットコンロ】

食品を温めたり、簡単な調理に熱源が必要となります。ボンベも忘れずに用意しておきましょう。

【米】

2kgの米と熱源があれば27食分が準備できます(1食=0.5合とした場合)炊飯用の鍋や箸、スプーンなどの食具も必要ですね。

【缶詰やレトルト食品】

調理せずに食べられる缶詰やレトルト食品などがあると安心です。災害用の保存食だけでなく、普段から保存性のある食品を多めに買い足しながら消費する「ローリングストック」が効率的です。

「1人1日3リットルの水×家族の人数=?リットル」の式で必要な水の量を計算してみると、想像する以上に水が必要なのがわかりますね。また、災害時には精神的に不安になることから、ストレスを和らげる「おやつ類」の他に、各自の嗜好に合ったものを用意しておくが良いですね。また、食物アレルギーの方や慢性疾患の方はご自分に合った食品を備えておく必要がありますが、普段から食べている物を活用し、食べたら買い足すという「ローリングストック」の方法が経済的かと思われます。じゃが芋やかぼちゃなどの日もちする野菜を多めに買うことや、ドライフルーツ入りのシリアルをストックしておくのも良いでしょう。



フレックパー

園の大人気のおやつメニューです。溶けたマシュマロの甘さとコーンフレークの相性が良く、みんな大好きです。

材料(1人分)と作り方

マシュマロ	10g
バター	2.5g
コーンフレーク	10g

(無糖)

※幼児の分量です。

- 1 鍋にバターを溶かし、マシュマロを入れて、かき混ぜながら溶かす。
- 2 コーンフレークを加えて軽く混ぜ、バットなどに押し広げて冷ます。
- 3 食べやすい大きさに切り分ける。

