



パクパクだより



明照保育園

まだまだ残暑厳しいですが、朝夕は少しずつ過ごしやすくなってまいりました。そろそろ秋の訪れを感じるようになる頃ですね。秋は・・・読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋と言われるように、気候が穏やかで過ごしやすく、様々なことを楽しむことに適した季節です。

夏の疲れもでる頃かと思うので、休息を取りながら、秋を楽しんでください。

もしものときに備えていますか？

1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災。この災害を教訓に、9月1日は「防災の日」と定められました。地震だけでなく、台風などの自然災害はいつ起こるかわかりません。災害時に備え、日用品や食料品を備蓄しておくことで安心です。防災の日には、ご家庭で日用品の不足はないか、備蓄用の食料品の賞味期限は切れていないかなどを確認しましょう。また、ご家族で災害時の避難場所や避難経路、安否確認の手段などを話し合うことも大切です。

災害時は【自助・共助・公助】が互いに連携し一体となることで、被害を最小限にできるとともに早期の復旧・復興につながるものとなります。

自助

自ら(家族も含む)の命は自らが守り、備えること

共助

近隣が互いに助け合って地域を守り、備えること

公助

市をはじめ警察、消防、ライフラインを支える各社による応急・復旧活動

備えておく心安い食料品



ひとり分で1日3Lの水が必要といわれています。



缶詰は缶切りが不要のものを用意しておくといいです。



カセットコンロや鍋、水があれば米を炊くことも可能です。2kgの米があれば、約27食分になります。(1食0.5合75g)とした場合)パックごはんなど、備蓄に適したものも用意しておくことで安心です。



糖分の摂れるあめや、塩分の摂れる塩が振ってあるクラッカーを用意するといいでしょう。また、野菜ジュースなどもビタミン補給ができるので用意しておくといいです。

ライフラインが寸断されると、物資も届かないので、最低3日分の水と食べ物を備えておくといいでしょう。家族分用意するとなると、量も多く、負担を感じますが、備蓄用の食料は定期的に消費しながら買い足すと無駄がないです。また、普段から食べているものを備蓄しておくことは、災害時のストレスの軽減にもつながります。



かみかみ揚げ

《4人分の分量》

切干大根	8g
ちりめんじゃこ	20g
ちくわ	1本
にんじん	40g
たまねぎ	40g
みつば	12g
小麦粉	大匙4
卵	1ヶ
塩少々	
揚げ油	適量

※保育園の幼児の分量です。

1. 切干大根は水で戻して、2cmほどに切り、水気を絞る。
2. ちくわは小口切り、人参は千切り、玉ねぎはスライスする。
3. 小麦粉、卵、塩、水適量で衣を作り、材料を混ぜ合わせて油で揚げる。

みなさんは備蓄などされていますか？私は備えておかななくてはと思いつつ、買い置きを補充することを忘れていたり、賞味期限切れにしてしまったり・・・。普段の生活が防災につながっているような、そんな暮らし方ができるといいなと考えています。防災の日を迎えるにあたって、少し意識を高めることができました。

豊橋市役所保育課 松井

