



# 食育だより 防災のそなえ

実籾保育園

9月1日は「防災の日」です。大雨、台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深めそれらの災害に対する心構えを準備するために1960年に制定されました。一日から一週間は「防災週間」と定められています。

一般的に、もしも災害が起こったとき避難所や役所に支援物資がとどくまで最低でも3日分は家庭で備蓄をするように言われています。

今月では災害時の簡単レシピを紹介します。



## ～用意する物～

- ・コップ (グラスでも紙コップでも可) 
- ・大きな鍋
- ・お米 (無洗米だとなお良い)
- ・ポリ袋 (なるべく強化ポリエチレン)
- ・お水
- ・火 (焚火又はコンロ) 



## ～有ると便利～

- ・輪ゴム
- ・トング
- ・平たいザル



## ◇作り方◇

①同じコップでお米と水を同量計りポリ袋に入れる。

米  1 : 1  水

②15分お米に水を給水させて置き、空気を抜く。

③水からお米を入れて沸騰して30分茹でる。

※この時お湯からお米が出ている所は半生生米になるので水に沈める。

④鍋から取り出し、15分蒸らし完成



- ・輪ゴムは袋を結ぶ時があると便利
- ・トングは熱いお湯から袋を取り出す時に便利
- ・平たいザルは、茹でる時底に袋が着き熱で溶けなようにしたり、袋が浮いてこない用や浸水時や蒸らす時に便利

## 災害時に備えて

### 非常食の確認を

乾パンやマフィン、カレー、炒飯などの非常食は、3大アレルギーの卵、牛乳、小麦を使用しているものがほとんど。食物アレルギーの子どもが安心して口にできるものかを確認しましょう。米ならアレルギーを起こしにくく、赤ちゃんからお年寄りまで食べられるので、アルファ米などの用意があると良いでしょう。

### 名札の作成を

子どもはアレルギーの有無を知らせるのが困難です。アレルギーがあるならアレルギーや緊急時の対応、連絡先を明記した名札・ゼッケンを用意しておき、災害時には必ず身につけましょう。

アレルギーの方は配給品を選びます。  
「こんな災害時好き嫌いなんて!!」  
と思われてしまいます。  
好き嫌いでは無く食べられない事を周りに知ってもらい、もし食べてしまっても直ぐに対応する為に名札等用意しましょう。



## 非常食の準備

9月1日は防災の日です。非常食には、水・米 (アルファ米)・パン・缶づめ・ビスケット・チョコレートなどがあげられます。非常食としての備えも大切ですが、子どもが日常的に食べ慣れているお菓子なども賞味期限ごとに買い替えをしてストックしておきましょう。災害時には、子どもは環境の変化により精神的に不安定になるため、食べ慣れない非常食では心身を満たすことが難しいことも。食べ慣れたお菓子が心を癒し、命を救います。

