

夏休みが終わり、新しいステージが始まりました。まだまだ暑い日が続きます。学校生活のリズムをとり戻すまでは体調を崩しがちになるため気をつけましょう。

感染症予防対策もしっかりと。基本は「正しくマスクを使用する」と「こまめな手洗い」、そして「ソーシャルディスタンス」です。



近年、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。本校でも、2年前の豪雨災害では浸水被害を受けました。

今日9月1日は、防災の日です。これは1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。家族で食料・飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、安否確認方法や集合場所などを話し合ったりしておく日にしましょう。

見直そう！食品の備蓄

定期的に食品の賞味期限や量を確認しましょう。年2回の確認ができると、災害用に長期保存ができる専用の食品でなくても備蓄品になります。

お勧めは、テレビなどで話題になることが増えて意識しやすい9月の防災の日と、3月の東日本大震災に合わせた備蓄確認です。



日常的に備蓄をしよう！ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に普段食べ慣れているものが食べられることは安心感にもつながります。



備えておきたい食料リスト 日頃から利用できる食料備蓄の例です。家庭によって必要なものは変わってきます。また、食物アレルギーがある場合は避難所等での調達が難しくなるため、さらに備蓄が必要になります。

【主食】

- 米(無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物(小麦粉など)
- 乾めん(そうめん、パスタなど)
- もち



インスタントラーメンの賞味期限は半年程度なので気をつけましょう。

【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆



【副菜】

- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干し大根などの乾物
- 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート



【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース



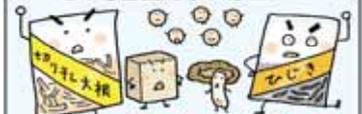
【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ



乾物はすごい!!!

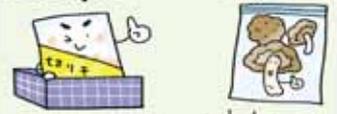
わたしたちは地味で目立たない存在……



ではない!!

常温保存!

長期保存!



栄養豊富!

栄養豊富!



日常的に備蓄して損はなし!



だから かんぽうコーナー
 気づいてくれ~ 買ってくれ~



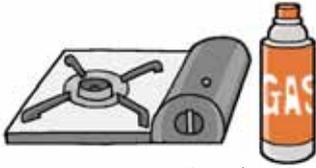
飲料水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。調理に使う分を含めた飲料水の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、すぐに給水車が来るとは限らないため、1週間分の備蓄が望ましいとされています。

そのほかに、生活用水の備蓄も必要です。

災害時の調理に使える日用品

経年劣化するものもあるので、ローリングストックしましょう。



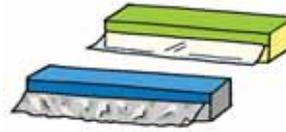
カセットこんろ・ガスボンベ

電気やガスが復旧するまでの熱源になります。



使い捨て食器

洗いものが減らせます。



ラップフィルム・アルミ箔

皿に敷くと、洗わずにくりかえし使えます。

ポリ袋

仕分けなどさまざまなことに使えます。調理に使える耐熱性のポリ袋(高密度ポリエチレン)も合わせて用意しましょう。

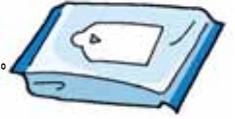


使い捨てポリエチレン手袋

食材に直接触れずに調理ができます。

ウェットティッシュ

手や調理器具をふけます。



キッチンばさみ・ピーラー

包丁がわりに使えます。



災害時の調理のポイント

水が十分に使えない環境では衛生が問題になります。節水しながら衛生的に調理することが大切です。

食材は

素手で触らない

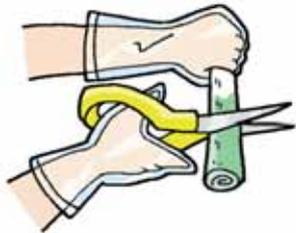
手洗いが十分できないので、使い捨てのポリエチレン手袋などを使います。



キッチンばさみや

ピーラーを活用する

キッチンばさみやピーラーは、包丁のかわりに使えます。まな板を使わずに空中で調理できるので衛生的です。



耐熱性ポリ袋を活用する

耐熱性(高密度ポリエチレン)のポリ袋の中で食材を混ぜて湯せんしたり、ご飯を炊いたりすることができます。

興味がある人は図書室に本があります。

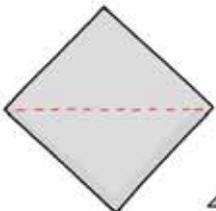


その他参考サイト
ポリCOOKのキッチン
<https://cookpad.com/kitchen/25343633>

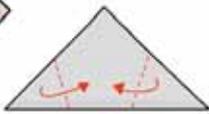
食事の時は

皿にラップなどを置いて使うことで洗い物に使う水を節約します。また、こんな風に代用食器を作ることができます。

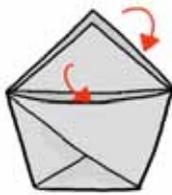
新聞紙や厚手の紙袋を使って食器を作る



紙を正方形にして三角形に折る。



両端を矢印のように折る。



矢印のように折り手前は袋状のところに差し込む。



ポリ袋やラップなどをかぶせる。



Q. 冷蔵庫の中の食料はどうすればよい？

A. 大規模災害で停電したら、冷蔵庫が使えなくなります。冷凍庫は少しの間、冷蔵庫として使えるので、食べられる食料を確認しましょう。冷凍食品や生の肉、魚、保存のきかない野菜などから食べます。また、加熱したり調味料につけたりして保存できるようにします。

