

9月1日防災の日

防災用品見直しませんか

こんにちは！ぽんたです
移動制限のない久しぶりの夏休みでしたね！
みなさんはどのように過ごしましたか？
ぽんたは妹家族と3年ぶりに福島に家族旅行に行ってきました
楽しかった夏休みも終わり、残暑の中、新学期が始まりました
9月1日と言えば、神奈川にゆかりのある人は
「関東大震災のあった日」を思い出すのではないのでしょうか



湘南エリアでは9月1日の防災の日と
忘れてはいけない東日本大震災のあった3月11日付近に
防災用品の見直しの声掛けをしています！



地震大国の日本
いつどこで地震が起こるかわからないよね～
台風や線状降水帯の被害もあるし...



いざ使いたい時に電池が切れていたり
賞味期限が切れていたら大変だよ！！
使えなかったら防災用品の意味ないよ～





災害時、不安な中では食事ができるだけありがたいけど
防災食って正直おいしくないよね！
せめておいしいものを食べられたら元気になれると思うんだけど...

そうだよね！

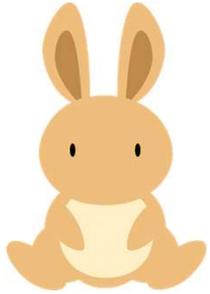
そこで湘南エリアがおすすめしたいのは
日ごろから食べなれている食品を多めにストックして
賞味期限が近いものから食べたら買い足すという

「ローリングストック」

防災用に作られていないのでレトルト物やカップラーメンって
意外に賞味期限短いです

日ごろからよく食べているご家庭は常に回転しているんですが
あまり食べないご家庭は気が付くと古くなってるんです





だから見直しが必要なんだね！
子どもの成長や介護が必要な家族がいるかによっても
必要なものって変わるよね！！

それに家族みんながそのストック品がどこにあるか
わからないといざって時に使えないよね
防災の日を「家族で防災について話す日」にしてみませんか



避難する場所の確認も大事だよね！
会社や学校にいる時と家にいる時じゃ
避難場所も違うだろうし
安否確認についてどうするか決めておくのも大事！



実際災害用伝言ダイヤル(171)の練習するのもいいね
防災週間(8月30日9:00~9月5日17:00)は体験できるみたい
それから安否確認で玄関ドアに「無事です〇〇にいます」
って張るのはダメなんだって!!
家にいません!ってアピールしているのと同じ
家族にしかわからない伝言方法やメモの隠し場所決めておいた方がいいね

いざって日は来ないのが一番だけど
転ばぬ先の杖!
使わなくてよかったね!って言いながら
ストック品を家族で食べるのも楽しそう♪



茅ヶ崎地区くらぶ「ごちゃませ」が8月18日に
「親子で学ぶ防災講座」をオンライン開催しました!
メンバーに防災士がいます!
講座内で案内のあったパッククッキング2品を
ぽんたが実際に作ってみました



料理が苦手なぽんた！
ぽんたが作れれば誰でも作れるはず
それではスタート！！

まずは「蒸しパン」
材料は
ホットケーキミックス1/2袋
牛乳1/4カップ
卵1個



ポイント：
必ずポリエチレンのビニール袋(耐熱100°C)を用意

作り方はぽんたでもできる！
すべての材料をビニール袋に入れて混ぜるだけ！
白身と黄身がきれいに混ざるか心配だったので先にもみもみしたけど
関係ないようです🍵





続いて「オムレツ」

卵2個

マヨネーズ

スライスチーズ（とろけるタイプ）1枚

塩コショウ

こちらも簡単！

全部袋に入れてもみもみ...

あまりに簡単だから遊び心が出て

ミニトマト(カット)、乾燥バジルを追加

両方ともなるべく空気を抜いてしっかりしばります

汚れものも一切なし！

これって災害時じゃなくても使える！！

あまりに簡単

あっという間にここまで出来ました！！





大きめの鍋にお湯を沸かし、沸騰したらポリ袋を入れます

ポイント：
鍋底につくとビニールが溶ける恐れがあるので
お皿やふきんを敷いておくと安心です！

再び沸いたら中火にして約15分
「オムレツ」はお湯から上げて10分蒸らします！



しっかり空気抜いたつもりだったんですが
沈まない🌀
心配だけど蓋して15分待ちます...
すごい！！
膨らんでる～
お湯から出てるけど大丈夫かな??
10分蒸らすんだよね！！
ここまでは何の問題もなし！
ぽんたやるじゃん♪

出来上がり～...？

あっ🌀蒸らすのはオムレツだけだった😓
せっかくふっくら膨らんでたのに
詰まった蒸しパンになっちゃった🌀

でもお味はおいしい🌟

ぽんたは調子に乗ると何かやらかします🌀
次は大丈夫！きっと...



オムレツは

生のままミニトマト入れましたが、いい感じに出来上がり！
ツナとか入れてもいいかも♪

普通に朝食でもいいんじゃない??

これは朝忙しい時にも手放しでいいし、形もきれい🌟
災害食にだけはもったいない！！

いざって日は来ないに越したことはないけれども
災害はいつ、どこで起こるかわかりません
そんな時、焦らず行動するためにも防災用品があるのとないのでは心の余裕が違うはず
ぜひ家族で「防災について」話してみませんか？



ぽんたでも作れる
パッククッキング！
日ごろから作りなれると
楽しいかもしれませんね！
子どもでもお手伝いできますよ