

## ★9/1は「防災の日」です。

防災の日 の由来 は、関東大震災 が1923年9月1日に発生したこと、また、この時期に台風などの天災が多いことなどから制定されました。今年、関東大震災から100年という節目の年です。この機会に、地震について、災害について、防災について、いまいちど見直してみると良いでしょう。

皆さんの家では、災害時の対策をしていますか？天災は急にやってきます。大きな災害が起こると、食べ物などの生命維持に必要な物品が手に入りにくくなります。また、ガス・電気・水道などのライフラインが停止すると普段の生活とは違う不便な生活をする事となります。そんな時でも困らないように、日頃から対策を取っておく必要があります。ローリングストックなどの方法を活用して、災害時にも普段と大きく変わらないような生活ができるように対策をしておく良いでしょう。また、日頃から、ガス・電気・水などを大切に使うよう心がけましょう。

## 〈日本の大きな震災〉

- 関東大震災（1923年9月1日）
- 阪神淡路大震災（1995年1月17日）
- 東日本大震災（2011年3月11日）

関東大震災から100年

ぼうさい ひ  
防災の日

9月1日

もしもの時に備えよう！



## ★災害対策のポイント

1. 家族で災害が起きた際にどうするか、日頃から話し合っておきましょう。  
→連絡方法、避難場所のルート確認、備蓄物品の場所、使用方法の確認 など
2. 最低3日分の備蓄をしましょう。（ローリングストック法）  
→災害時に必要な物品や食料品をピックアップし、人数×3日分の食料品を備蓄できると良いでしょう。それらを、日常の生活に取り入れながら生活すると、いざという時に慌てないで対応できるでしょう。【参考】農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/attach/pdf/guidebook-3.pdf>

## ★防災ランチ（9/1）の紹介

## 1. ごはん（白飯）

今回は白飯を提供しますが、災害時にはお米があってもご飯を炊くことができないこともあります。そんな時に重宝するのがアルファ化米です。アルファ化米は、通常の米を特殊な技法で加工してあるので、水を加えて約60分、熱湯で約15分で食べられる状態になります。軽いので持ち運びに便利で、長期保存可能なので、ガスや火が使えない場合に重宝します。

## 2. 豚汁

災害時は、温かい食事を食べることが難しくなります。避難所で配られる豚汁や すいとんなどの汁物は、野菜とタンパク質の入った栄養たっぷりの一品で、人々の心と体を温めてくれます。日頃から温かい食事をお腹一杯食べられることに感謝しましょう。

## 3. 味付け海苔（下落合小デザインのものか給食で提供されます。）

長期保存可能な乾物類や、レトルト食品は災害時にはとても重宝します。また、紙皿、割り箸、ラップ、ビニール袋などの使い捨てできる食器類は必需品です。