

輝け田底っ子

第36号

文責：校長 益永 一幸

11月2日（水）は**シェイクアウト訓練・防災給食の日**
 ～防災に対する日ごろの**心構え・備え**を考える日です～

11月5日は、内閣府が定める「津波防災の日」です。1854年11月5日の安政南海地震（M8.4）で和歌山県を津波が襲った際に、稲に火をつけて暗闇の中で逃げ遅れた人々を高台に避難させて命を救った「稲村の火」の逸話にちなんだ日だそうです。各地で、防災訓練や、シェイクアウト避難訓練などが行われます。いざという時に自分や家族の命を守るために日ごろから災害について考え、備えておくことが大切です。

田底小の合言葉

地震が起きたら、「安全な場所」で「**だんごむしのポーズ**」



○安全な場所とは？

ものが、「たおれてこない」「落ちてこない」「動いてこない」場所

○だんごむしのポーズとは？

「姿勢を低くする」「頭や体を守る」「揺れが収まるまで待つ」

防災給食で考える

ローリングストックで日ごろから「**備えておく**」



ローリングストックとは？

非常時に特別な「備蓄」をするのではなく、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の**食材を家に備蓄しておく方法をローリングストックと言います**。消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざというときにも日常生活に近い生活を送ることができるはずです。

ポイント！ 人数×最低3日分

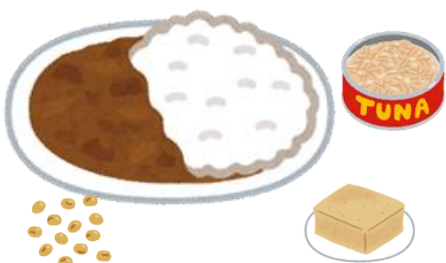
※収納スペースがあれば7日分を備えることが理想だそうです。

防災給食レシピ

～缶詰や乾物を使った献立～

ご飯 牛乳 備蓄ツナカレー

切干大根のナムル もも缶



常備できる大豆、ツナ缶、高野豆腐を使ったカレーです。避難所でもよく食べられるカレーですが、備蓄品と常に家庭にある野菜でおいしいカレーを作ります。また、避難所等では、誰でも食べられるようにアレルギーの少ないものが提供されます。今回の給食のカレーもできるだけアレルギーの原因になる食材の使用を控えています。