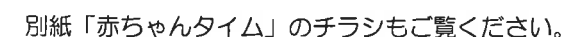




A photograph showing the exterior of the building's entrance. The entrance is a small, covered area with a white frame and a glass door. To the right of the door is a red fire alarm pull station. The building is white with a flat roof. The sky is blue with some clouds.



今月のトピックスは親子防災です。

7月に熊本県で大地震が発生し指宿市でも震度3の地震があり、子どもと一緒に避難する際の防災について考えられたご家庭も多かったと思います。

9月は防災月間です。指宿市は台風も多い地域なのでいざと言う時に備えておきましょう。



備えて安心

非常持ち出し袋をチェック！

災害に備えて非常持ち出し袋を買って、そのままになっていませんか？

市販のものは大人用のものなので、お子さんの年齢に合わせて必要なものを補充しておきましょう。

まずは、1泊2日の旅行の用意をするつもりで考えると、そろえやすいかもしれません。

チェック1

子ども用の持ち出し用品を準備しておこう

乳幼児用の非常持ち出し袋に入れておきたいもの

おむつ おむつを卒業していても、慣れない環境でおむつが必要になる場合も。

おしりふき
液体ミルクやレトルトの離乳食・哺乳瓶
数日分あればベスト。

着替え 少し大きめのものを入れておき、定期的に入れ替えるとムダになりません。

おもちゃ 緊張を和らげてくれます。
ミネラルウォーター 500mlを2～3本。

おむつやおしりふき、授乳用のケープなどをまとめた「外出用のバッグ」を常時置いておけば、非常時にそのまま使える持ち出し袋になります。



チェック2

持ってみよう

災害時にはベビーカーは使えない場合がほとんど。避難するときは赤ちゃんを抱っこひもで、小さな子どもは手をつないで連れていくことになるので、その状態で非常持ち出し袋を持ってみましょう。安心のためにあれこれ入れても、重くて持てなくては意味がありません。無理なく移動できるよう調整しましょう。

チェック3

実際に使ってみよう

非常時に備えて液体ミルクやレトルトの離乳食などを準備していても、食べたことがないと、いざというときに子どもが食べてくれないことがあります。普段から食べさせ、味に慣れておくことで安心です。備蓄品にも、賞味期限があります。大人用の備蓄品もチェックして、期限に近づいたものは食べてみましょう。好みの味や使いやすいものが見つければベストです。



★材料★ (作りやすい量)

- ・ホットケーキミックス粉…150g
- ・白玉粉…50g
- ・絹豆腐…170g
- ・きな粉…70g
- ・牛乳…60g
- ・砂糖…35g
- ・揚げ油…適量
- ・きな粉…20g
- ・砂糖…20g

★作り方★

- ①ボウルに絹豆腐を入れて、泡立て器で軽くつぶす。
- ②①に白玉粉と牛乳と砂糖を加えてよく混ぜ、白玉粉の粒がなくなるまで混ぜる。
- ③②にホットケーキミックス粉ときな粉を入れて、手でよくこねる。
- ④③をひと口大に丸めて、170℃の揚げ油で揚げる。
- ⑤④のドーナツに、Aを混ぜたきな粉を全体にまぶす。

★三色食品群と6の基礎食品群★

食品に含まれる栄養素や働きによる分類方法とし「三色食品群」や「6つの基礎食品群」などがあります。この中から食品を組み合わせて、バランスよく食べることが大切です。



	主な働き	主な食品		主な栄養素
三色食品群	主に体をつくる もとになる	1群	肉・魚・卵・大豆製品	たんぱく質
		2群	牛乳・乳製品・海藻・小魚	カルシウム
	主に体の調子を 整える	3群	緑黄色野菜	カロテン
		4群	淡色野菜・果物	ビタミンC
	主に体を動かす力の もとになる	5群	穀物・いも類・砂糖類	炭水化物
		6群	油脂・脂肪の多い食品	脂肪