

「災害時の食の備え」を学ぶ 災害時こそ温かい食事で心を落ち着かせよう

災害時の食の備えについて学ぶ講座が開催されました。講師の三澤由美子さんは、災害ボランティアに登録しており、公益社団法人SL 災害ボランティアネットワークの地域防災インストラクターとして災害時の知識や経験も豊富です。

今回は親子丼とキャベツの塩昆布和えを作りました。袋でお米を炊くのは参加者の皆さんも初めて。沸騰後 25 分鍋で茹でた後 25 分蒸らすことで美味しいご飯を炊くことができました。

美味しく食事をいただきながら、日頃からの食の備えの意識を持つことが大切だと学びました。



親子丼の材料は、焼き鳥缶、卵、玉ねぎのみ。茹でるだけでふんわり美味しくでき上がりました！キャベツの塩昆布和えもちぎって袋で混ぜるだけ。

※ローリングストックとは…賞味期限が切れる前に備蓄品を定期的に消費し買い足すことを繰り返しながら、一定量の食品が備蓄されている状態を保つ方法。



ポリプロピレンの袋なら、鍋に直接入れることができますし、鍋の水は飲めない水でも、川の水や雨水でも、お風呂の残り湯でも利用できます。



三澤先生の講座に熱心に耳を傾ける参加者の皆さん。水と食材の備蓄は少なくとも1週間は必要と学びました。

取材日 : 令和5年11月14日 参加者数 : 10名

取材メモ : 日頃からローリングストック*を意識することが備えになると学びました。
(足立社協 千住地区担当)

問合せ先 : 地域福祉課 ☎6807-2460 FAX5681-3374