

## 家庭教育学級②

### 「語ろう！備えよう！わが家の防災」運動のご案内

寒冷の候、皆様におかれましては、ますますのご清祥のこととお慶び申し上げます。日頃は、PTA活動にご協力頂き誠にありがとうございます。

さて、今回は「わが家の防災」について話し合っ、防災の備えを家庭で考えて欲しいと思います。東日本大震災（2011年3月11日）から10年が経ちました。この地域は南海トラフ地震が予想され、いつ起こってもおかしくありません。また、昨年、局地豪雨や台風による被害が岐阜県でも発生し、停電したり断水したりして大変な生活をした地域がありました。この状況は多治見でもいつでも起りえます。

いざという時にも簡単に美味しく食べられる防災食“パッククッキング”（カレーライス）と災害時非常持出品、備蓄品リストを裏面に紹介しています。防災食は簡単にできますので、ぜひお子さんと一緒に挑戦してみてください。災害時非常持出品、備蓄品リストを活用して防災備蓄の点検・備えをしてみてください。また、避難の場所やいざという時の連絡方法等、防災について家族で話し合ってもらえたらと思います。家族で取り組んだことを、防災取り組み記録カードに記入して提出してください。

1 実施期間 令和2年12月26日（土）～ 令和3年1月7日（木）（冬休み期間）

#### 2 取組方法 防災食を作ってみる

- ① 何を作るか決め、材料をそろえる。  
☆やり方は裏面を参考にしてください。
- ② 実際に作って食べてみる。
- ③ 作って食べたものを防災取り組み記録カードに記入ください。  
(失敗したエピソードでもOK。味の感想や工夫したことなど)



#### 防災対策を考えてみる

災害時非常持出品、備蓄品リスト（裏面）を活用した取り組みや、災害に備えた家庭での対策を防災取り組み記録カードに紹介してください。  
(持ち出しリュックを作った。転倒しそうな家具を固定した。避難経路を話し合ったなど)

3 提出期限 冬休み明け～令和3年1月13日（水）までに、担任に提出してください。  
☆強制ではありませんが、ぜひ取り組んでいただきたいです。

※防災取り組み記録カードを提出してくれた家族には、参加賞をお渡しします。  
特に優れた取り組みの方には、校長賞、PTA 会長賞をお渡し、PTA 広報に掲載予定です。

## ぼうさいとくきろく 防災取り組み記録カード

ねん 年  
ぐみ 組  
なまえ 名前

### ぼうさいしょく ぼうさいたいさく とく 防災食または防災対策 とく 取り組んだこと

### え しゃしん 取り組みの絵や写真など

### ぼうさい とく 防災の取り組みをしてどうでしたか？

#### かんと こどもの感想

#### かんと 大人の感想



【提出期限 令和3年1月13日】

切り取り線

# 防災食を作ってみよう！（パッキング）

停電・断水時、少ない水で温かい物が食べることができ、洗い物が少なくて済みます。

## 準備するもの

- ガスコンロ・ガスボンベ（使用期限を確認ください）
- 鍋・鍋底用の皿1枚（鍋底は温度が高くなるので、お皿を敷きます）
- 食品用ポリ袋 ※耐熱温度が100℃以上のもの
- 水 ● 皿・ラップ・ゴム手ぶくろ・ハサミ



## カレーライスづくり方（2人分）

### ごはん

#### 材料

- 米・・・2合
- 水・・・400cc
- ★米は洗わなくても良いが、1回洗うとよい



#### 混ぜる

- ① 1袋に米1合（1カップ）、水200cc（1カップ強）を入れて2つつくる
- ★30分ほど水につける

### カレー

- 固形カレー・・・2個
- ツナ缶・・・35g（1/2缶）
- ミックスベジタブル・・・60g（1カップ）
- 水・・・200cc（1カップ）
- ※材料は家庭にあるものでOKです

- ① 袋にツナ、ミックスベジタブル、カレーと水を入れ手で軽くもむ



袋の空気をしっかりと抜き、袋の上部で口をしぼる

#### ゆでる



- ① 鍋底に平らなお皿を敷いて水を入れる。  
★水は期限が切れていても大丈夫です。
- ② 鍋に袋をすべて入れて、火をつける。
- ③ ゲツゲツと沸騰したら中火～弱火にして30分程度ゆでる。  
鍋から取り出す。  
★熱いので大人が取り出します。やけどに注意してください。

#### 完成



- ① カレーはルーがとけ残っていたら、やさしく袋の上から軽くもむ。  
★熱いので、ゴム手袋をされるといいです。
- ② お皿にラップを敷いてごはんとかレーを盛り付けします。

※災害時は、鍋の水は捨てずに繰り返し使うことができます。

※ごはんがあれば、おにぎりやレトルトカレーをかけるだけで、非常食になります。ぜひごはんだけでも試してみてください。

※他にもスパゲティ・スープなど、インターネットで“パッキング”で検索するといろいろなメニューがあります。

## 災害時非常持出品、備蓄品リスト

災害時に備えて、自宅から避難する際に持ち出す「非常持出品」と、救援物資など外部からの支援が届くまでの間、生活するための「備蓄品」が必要です。

### ◆非常持出品リスト

必要最小限のもの（飲料水、食料は3日分）を、リュックなどに入れておきます。持ち歩ける重さは、男性で15kg、女性で10kg程度です。

#### 一般的な非常持出品

- 飲料水（ペットボトル）  非常食（缶詰、栄養補助食品など）  携帯電話の充電器
- 懐中電灯（予備の電池）  携帯ラジオ（予備の電池）  ヘルメット、防災ずきん
- 貴重品（通帳、権利証書のコピー）  現金  タオル  着替え
- マスク  軍手  雨具  ティッシュペーパー、ウエットティッシュ
- ナ이프、缶切り、栓抜き  ライター、マッチ、ろうそく  ポリ袋、レジ袋
- 健康保険証などのコピー  救急医薬品（ばんそうこう、消毒薬、体温計など）
- 

### ◆備蓄品リスト

できれば 家族分1週間分（少なくとも3日分）を用意し、自宅や物置などに保管しておきます。

- 飲料水（1人1日3リットルが目安）  食料（米、即席麺、缶詰、レトルト食品）
- 食品（調味料、スープ、みそ汁など）  食品（チョコレート、あめなど）
- 燃料（カセットコンロ、予備のボンベ、ランタンなど）
- 毛布、タオルケット、寝袋  洗面用具
- 鍋、やかん  割り箸、紙皿、紙コップなど
- ラップ、アルミホイル  ウエットティッシュ、トイレトペーパー
- 生理用品  消毒用エタノール  安全靴  ブルーシート
- 新聞紙  使い捨てカイロ  簡易トイレ  予備のめがね、補聴器、つえ
- 工具類（ロープ、スコップなど）
- 

#### メモ

---



---



---



---