

乳幼児を抱えた

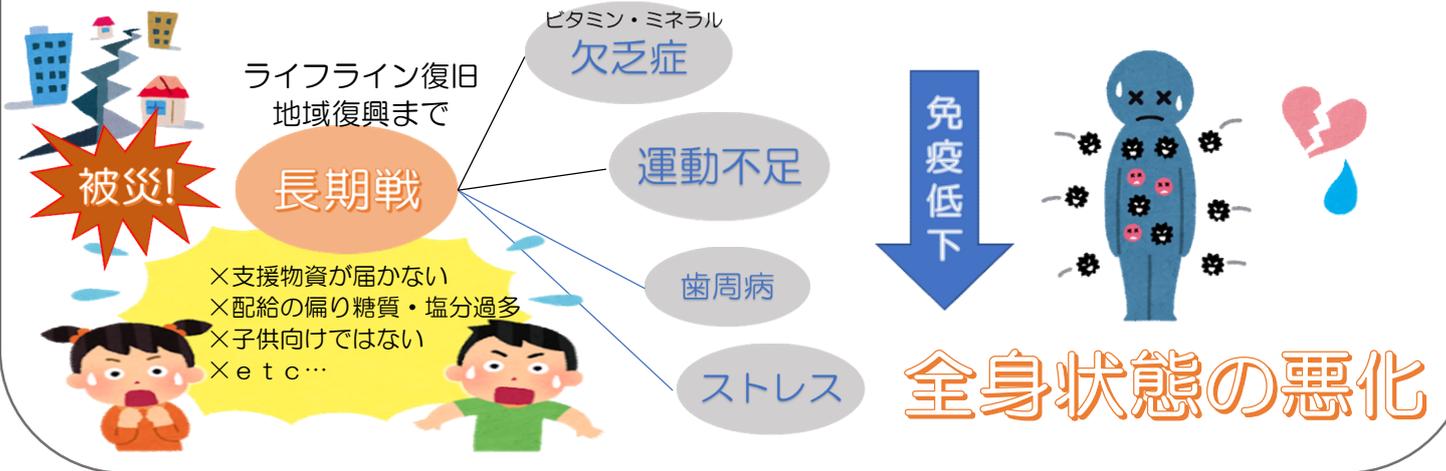


⚠ 災害時の食事どうする？



大震災を始め集中豪雨や火山噴火、各地で様々な災害が起きています。
ここ神奈川も富士山の噴火や南海トラフ沖地震等、いつ子供を抱えた災害に見舞われるか、他人事ではない状況ですね…((+_+))*

運良く命が助かった後、日常生活の復旧まで長期戦を見込んだ「栄養・衛生対策」について、日頃から考えたり準備をしておく、被害を最小に抑える事が出来ます◎



その1

味の個別対応が可能◎
災害時でも温かい食べ物を…!

ポリ袋クッキング



- ガスや電気が止まっても、卓上コンロ等で湯を沸かす事が出来れば、調理可能◎ポリ袋のまま皿に盛れば洗い物に貴重な水も使いません!
- 配給されたお弁当や食品は冷たい事が多く、ポリ袋で冷えた弁当を温める事も出来ます!
- 乳幼児だけでなく、高齢者やアレルギーのある方へ、味付けの個別対応が可能になります。

◎準備しておくもの

ポリ袋 鍋 トング 卓上コンロ ガスボンベ

その2

備蓄は食べ慣れた物で、
賞味期限切れの心配も解決!

ローリングストック



- 食べ慣れていない乾パンは食べづらく、いざという時には賞味期限が切れている! そんな事を無くす為、日頃から食べ慣れた物を少し多めに備え、使っては買い足すを繰り返すのが◎

◎家族に必要なものをリスト化しておく!

- ・家族の人数・・・人数×3日分の水分・食料
- ・乳幼児がいる・・・粉ミルク・離乳食・菓子
- ・女性がいる・・・ナプキン・ブラジャー
- ・高齢者がいる・・・常備薬・オムツ 等々

もしもに備えるのではなく、いつもの減災を少しずつ始めてみませんか?