



元日早々に、またしても大きな災害に見舞われました。北陸地方の被災された皆様に、お見舞い申し上げます。関東大震災をはじめ歴史と記憶に残るだけでも、阪神淡路大震災、東日本大震災、熊本地震などがあり、改めて日本は地震大国なんだと思い知りました。日頃からの備えを改めて見直してみましょう。

### 災害時必要なものは？(在宅非難の場合)

**水** ひとり1日3L、最低3日分を。

- ・飲み水以外に、湯船には常に水を張っておく。
- ・水の代用品としてウエットティッシュ、ドライシャンプー、歯磨きシートなどがあると便利。

**食べ物** 最低でも家族が3日間過ごせる量を!!

- ・エネルギー源になるもの【米、パン、シリアル、乾麺、ビスケットなど】
- ・体をつくるものになる【肉(焼き鳥、コンビーフ)、魚(鯛、サバ)などの缶詰やパウチ、レトルトなど】
- ・体の調子を整える【野菜ジュース、乾燥野菜、果物の缶詰、ドライフルーツなど】



### ローリングストック(日常備蓄)とは？

普段食べているものを少し多めに購入し、普段の食事で消費し、再度また買い足すという考え方です。※どれだけ備蓄に適した食材でも、好みに合った味でなかったり、上手く調理できなかったりでは、その家庭にお勧めの備蓄食材とは言えません。食べ慣れたものや好きなものを備えたほうがベストかもしれません。

## 食育くん まじん

こんなのも便利です!



## 食育コラム

### ルー NO.35

身近な災害として思い出すのが、平成10年8月(1998年)の那須水害だ。余笹川が氾濫し、国道は寸断された。テレビが映しだす荒れ狂う川の様子は衝撃的だった。牛舎が被災して那珂湊まで流されていった牛の映像は今でも鮮明に焼き付いている。那須塩原市でも寺子地区で相当の被害があった。電柱に当時の最高水位が示されているが、ぞっとするほどの高さだ。

当時私が勤務していた那須町の学校も被災した。給食室が床上浸水し、ヘドロだらけになったのだ。夏休みだったので事なきを得たが、平日のことだったらと考えると冷や汗ものだ。当然給食は提供できないことになる。

「この災害を忘れてはいけない。給食が当たり前食べられることは、とても有難いこと。」この思いを子どもたちと共有したくて取り組んだのが、1年に一度、災害食を給食で提供するというもの。非常食を備蓄し、1年ごとに更新して行こうという考えは、当時の職員の理解やパン・アキモさんのご協力で実現となりました。当日は缶パンと牛乳、バナナだけという給食です。子どもたちには、「実際に災害が起きたら、牛乳もバナナも届かないんだよ。」と話し、平時の有難さをわかってもらえたと思うが、パンがあまりにも美味しく、「毎日でもいいよ!」というオチが・・・。

ただ、この取り組みが今の那須町に全く根付いていないのがとても残念だ。今回の地震を機に、このような機運が高まって欲しいものだ。

平山

