



発行 9
平成27年9月1日

9月1日は、保存食を食べる日！

最近、いろいろなお店で手に入る保存食。賞味期限は3年から5年と、長いものが主流です。

しかし、逆に長すぎて賞味期限を忘れてしまい、気が付いたら期限が切れていた、なんてことはありませんか？

そんな時には、「9月1日を保存食の日」と決めてしまうのはどうでしょう。年に一度、決められた日に家族で保存食を食べて新しく買い置けば、賞味期限が切れる心配はありません。

また、年に一度新しくするなら、高い保存食を買う必要もありません。市販のレトルト食品やカップ麺・缶詰などは、1年ぐらいの賞味期限があるからです。

また、冷蔵庫の中に常備菜（じゃが芋・玉ねぎ・人参などよく使う野菜）のストックがあることも、保存食と合わせて非常時にはありがたいことだと思います。

小さなお子さんを連れて、「もしも」の災害を乗り切るために、必要な備えは整えたいですね。



コンソメスープ

災害時、ありあわせの野菜を煮てスープにすれば、子どもは食べやすくお勧めです

材料（4人分）

- キャベツ2枚 人参1/3本 玉ねぎ1/2個
- じゃが芋1個（他、ありあわせの野菜）
- コンソメ2個 水4カップ 塩コショウ少々

作り方

- ①人参・玉ねぎ・じゃが芋は皮をむく。
- ②野菜をすべて1センチ角に切る。
- ③鍋に②を入れ、中火にかける。
- ④野菜に火が通ったら、コンソメを入れ、塩コショウで味を調べて完成。

☆ベーコン・ウィンナーなどがあれば、スープに入れるとだしが取れます。また、ホールコーン缶は缶汁ごとスープに使えます。



★防災食を食べました！！

防災の日(9月1日)の防災訓練後、炊き出しや簡易トイレの使い方の訓練を行いました。防災食として今年はレトルトカレーをラップを敷いたお皿で、スープは紙で作ったカップで食べました。災害はいつ起こるかわからないため、ぜひ参考にしてみてください。

◎紙カップの作り方◎

- ① 新聞紙を2つに折る。
- ② 正方形になるように、余る部分を折りたたむ。
- ③ 対角線で折り、三角形にする。
- ④ 五角形になるように左右の端を折りたたむ。
- ⑤ 上の三角1枚分を手前に折って袋状になった所に差し込む。もう一方は、逆側へ折りたたむ。
- ⑥ もう1枚の新聞紙をベルト状に折りたたみ、5の底をぐるりと囲む輪に仕上げ、端を組み合わせて閉じる。

ぞう・きりんぐみは自分で作ったカップ、くまぐみは紙カップに袋を被せた物を使いました。



