



2026 年度
相愛ひめぎ保育園
(山崎・田中・西田)

9/1 防災の日 です 「もしもの時」 に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要なものが手に入りにくくなります。日頃から、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は特に必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日～1週間程度の備蓄食を用意しておくで安心です。



か てい そな

家庭で備えておきたいもの



みず

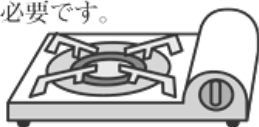
水

 調理に使う
みず ふく
水も含め、
ひとり にち
1人1日3ℓ
めやす
が目安です。



カセットコンロ・ カセットボンベ

 ボンベは1週間当たり1人6本
ていどひつよう
程度必要です。



しょくりょう ひん

食料品

 米や乾物など、保存性の高い食
品を多めに買い置きし、使った
ら買い足す「ローリングストック」
で、無理なく備えましょう。

そな 備える



さいがいじ えいよう かたよ
災害時には、栄養バランスの偏
りによる体調不良も心配です。
しほしよく しほさい ふくさい しょくひん
主食・主菜・副菜となる食品を
そろえておきましょう。



 甘い物や食べ慣れているお菓子
には、不安な気持ちを和らげて
くれる効果もあります。



8 月のおすすめレシピ

「あんこスティックパイ」



【材料】作りやすい分量

- ・冷凍パイシート 1枚
- ・こしあん 120g
(市販の缶・パウチ・チューブ可)



【作り方】

1. パイシートは半解凍の状態綿棒で伸ばす。
2. 伸ばしたパイシートの半分にあんこを塗り
もう半分のパイシートを折りか被せる。
3. 食べやすい長さ、幅に切りねじる。
(写真は24等分)
4. クッキングシートを敷いた鉄板に並べて
180度のオーブンで10分から15分
くらい様子を見ながら焼いたら完成♪