



9月1日は防災の日

おうちでも避難場所や連絡方法を確認し、防災グッズの点検をしておきましょう。  
今月は、お子さまと一緒にできる食べ物を使った防災をご紹介します☆

## 避難所で不足しやすい栄養



避難所では、おにぎりなどの炭水化物に偏りがちです。  
たんぱく質やビタミン、ミネラルの非常食を用意しておくとう安心ですね！

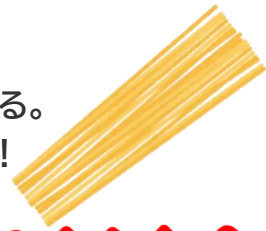
### 水漬けパスタ

- 〈準備するもの〉
- ・パスタ(乾麺)
  - ・水
  - ・お好きな具材

スパゲッティの太さ	水づけの時間の目安
1.4mm	1時間～1日
1.7mm	1時間30分～1日
1.9mm	2時間～1日

#### 〈方法〉

- ①スパゲッティが入る大きさのバットや保存容器にスパゲッティを入れ、しっかりとかぶるように水を加える。
- ②1～2時間置いて、食べられる固さになったら、完成！  
お好きな具材でお召し上がりください。



### ツナ缶ランプ

- 〈準備するもの〉
- ・オイルツナ缶
  - ・こより(ティッシュやコーヒーフィルター等)
  - ・マッチやライター

#### 〈方法〉

- ①ツナ缶を開ける。
- ②こよりを作ってツナ缶にさしこむ
- ③こよりにオイルが染みたら、火をつける。



#### ★ポイント★

こよりは長めにしておくとう、火が長持ちしますよ！