

のびっこ

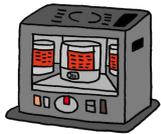
令和5年2月発行

恵那市生涯学習課 太田
☎0573-26-2111(内線474)

このおたよりでは、子育て情報や、子育てについて考えるキッカケ・悩みを掲載していきます。

冬の防災、できることからちょっとずつ

寒い時期に停電したら…。おうちで過ごすための防寒対策をご紹介します。
正解はありません。各家庭に合った備えを。



電気がなくても使える灯油ストーブやカセットガスストーブ。子どもの火傷対策はしっかりしましょう。



防寒アルミシートは、非常持出袋や車の中に入れておくと安心です。



特に、オール電化の家庭はカセットコンロとカセットボンベは必需品。お湯を沸かしたり、調理したり。

体温調節 ここを温めよう！



首の後ろ

ハイネックやマフラー、タオルなどで首を覆う。

脇の下

お湯を入れたペットボトルを挟むと身体全体が温まる。

尾てい骨の上

カイロはここに貼るのがオススメ。



カイロは多めに備蓄を。消費期限の確認も忘れずに。



ホット対応のペットボトルに60℃くらいのお湯を入れて湯たんぽに。低温火傷防止のためタオルで包むと安心。熱湯と水を1:1で混ぜると約60℃になります。

ローリングストック

- ◎水道が凍結したら、顔を洗うにも、ご飯を作るにも水が必要。2Lで買う？500MLで買う？
- ◎専用の防災食以外にも、賞味期限の長いレトルト食品や缶詰も活躍します。賞味期限が近づいたら食べて、買い足しましょう。
- ◎レトルトのお味噌汁やスープもオススメ。食べるとホッとします。



ちょっとトーク

親の個性、子どもの個性、家庭環境などがみんな違うように、価値観も子育ての【正解】もひとつではありません。だから【間違い】もありません。考え方は人それぞれ。

「これを準備したほうがいいかも」と思ったことを教えてください。

防災備蓄
うちには
これが必要かな？

近くの人と
話してみよう！

最後まで聞く 相づちを打つ
否定しない
自分の常識を押し付けない



活動紹介

「食育 麦みそ作り」(串原)

「てらばら農園」を営む地域の先輩ママを講師に、初めてのおみそ作りに挑戦。いつも家で使うのは米みそが多いですが、今回は麦みそを仕込みました。



材料は、昨日から水に漬けておいた大豆、麦麴、塩。
大豆を圧力鍋で茹でて、つぶして、塩と麴をまぜまぜ。
保存袋に入れて、おうちで6ヶ月寝かせます。
「思っていたより簡単にできたので、家でも作りたい！」
「できあがりを楽しみ！」
作業中、ママの背中で眠る子も、6ヶ月後にはおみそ汁を飲めるかな？



子連れ防災

できることから、ちょっとずつ！



防災の考え方は、家庭によってそれぞれです。
家族構成やペットの有無で備蓄量も異なります。

被災時、特に避難所では、女性や子どもが性被害に遭うこともあります。大人も子どもも、女性的な色や形の服装は控えましょう。リュックやカッパなど、これから購入する場合は参考にしてください。また、1人で行動しない、子どもたちのそばには大人が付き添うなど、防犯意識が必要です。

今月のプチ防災

女っぽい
服装を避ける



恵那の台所ばなし

東海地域は豆みそ(赤みそ)文化圏ですが、恵那の家庭で仕込まれるみそは大豆、米麴、麦麴、塩が原料のものが多いです。みそは1月末から2月頃に仕込み、半年の熟成期間を経て完成します。寒い時期は雑菌が繁殖しにくく、発酵がゆっくり進むことで美味しくなると言われ、寒仕込みが好まれます。市内に麴屋は4軒。自家用みそを作る家庭が多いためか、人口の割に麴の需要が高いことがわかります。

また、みそ仕込みワークショップも各地で行われ、恵那の発酵食文化が受け継がれています。



つぶやき

「知っている」から「できる」に。
お正月休み、2歳になる我が子が、上の子のアイロンビーズを鼻に入れました。小さい子が耳や鼻に物を詰めることは知っていたので、注意しながら一緒にお椀からお椀へ移し替えるあそびをしました。私が少し離れて、お米を洗って炊飯器にセットしていたところ、「鼻が痛い」と言われました。覗くと入っている……。鼻息で出てきましたが、まだ奥にあるかとも思い、後日耳鼻科を受診しました。



『のびっこ』をご覧いただきありがとうございます。
ご意見・ご感想・ご要望などをいただくと嬉しいです。右のバーコードから入力いただけます。

