



# けすぞう新聞

2022年7月発行  
NO.55  
播磨町消防団女性分団

## 笑いと共に知恵と知識をふりまいて

### ライフラインの再開、復旧まで乗り切る!!防災クッキング

2022年6月12日、大中東自治会で「防災クッキング」を実演しました。防災姉妹の正法寺凜子と坊齋そなえの軽快なトークに乗せ、停電や断水でも無理なく簡単に、効率よく作る調理法を紹介。

参加総数30名。青い山脈を歌いながら、体を動かし、足踏み後、まずは食べながら備えるローリングストック法(常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法)を説明。



#### ローリングストック法

食べ物は  
気持ち多めに  
備蓄しておく

食べた分は  
買い足して  
補充しておく

普段の食事で  
古いものから  
順番に食べる

蒸しパン作りに使うホットケーキミックスの所持率、チョコレート好きも多数。料理が出来上がるまでは、防災姉妹も緊張しましたが、完成するころには会場も一体化。参加者も簡単な調理法とおいしいそうな匂いに興味津々。

焼き鳥の缶詰を活用した親子丼はタレと卵の香りが広がります。

たたきキュウりに塩昆布のやみつき野菜

「わあ、おいしそう」

蒸しパンに黄色い声と

「家でできるやん」のつぶやき

今日は目と鼻で体感。家で作ってみて味覚を実感して下さい、と説明すると

「あ、そうなん」と少し残念なご様子でした。



#### 本日のメニュー

- ごはん
- 親子丼の具
- マカロニサラダ
- やみつき野菜
- チョコ蒸しパン

### 防災クッキングに続いて 新聞紙一枚で、新聞スリッパ

地震発生時、ガラスやがれきが散乱し、室内が危険な状況などの簡易用として活躍します。履いていると暖かいので、足下が寒い際の防寒用具としても活用できます。

## シンデレラの靴、できました



大人用と子供用も  
作成可能です。



～あなたの地区の幼稚園・保育園・子供会・サロンなどの公演依頼をお受け致します～