

家庭クラブだより

5月

発行：家庭クラブ役員

○保小中高合同避難訓練

5月13日（土）に保小中高合同避難訓練が行われました。防災用ヘルメットを着用し、緊急時の対応を確認することができました。家庭クラブでは、ライフラインの停止を想定し、防災食の提供を行いました。実際に災害が発生したときに、自分の命を守ること「自助」はもちろん、周りの人を助けること「共助」ができるようにしていきましょう。

アルファ米って何？

アルファ米とは、炊き立てのごはんのおいしさをそのままに、急速乾燥したものです。

生米は硬くて食べられず、消化できません。これを加熱調理し、消化しやすい「アルファ化」の状態にして、急速乾燥をしています。これに、水やお湯を加えると、まるで炊き立てのような食感のおいしいごはんになります。

