



けすぞう新聞

2023年9月発行
NO.69
播磨町消防団女性分団

熱中症に気を付けて操法に熱中

10月21日東京都で開催の「第25回全国女性消防操法大会」に兵庫県代表として出場します。

2023年8月20日、リサイクルプラザにて操法の練習をしました。19時を過ぎて30℃を超える高温多湿の環境下、さらに急ぎよ決定した練習にも関わらず、消防団本部の団長、副団長がサポートに来てくださいました。



目線ひとつで
評価が変わる

指揮者はリズムを刻むように
発声、指示をする。
常に同じ速さで指示することで
全員の動作が揃う。
本番では速くなってしまい
ちなので注意する。

姿勢も重要

課題を立て、互いに確認しながらの通し練習をいたしました。

丁寧に分かりやすいご指導をいただきました。ありがとうございました。



平田副団長より
季節の差し入れを
頂きました。
全員リフレッシュ



ひと味違って気分上昇↑↑↑



もしもの時こそ、お手軽に～簡単調理法を動画で公開

災害時も手軽に、備蓄食材や普段使いの食材を使ったお料理です。災害後、食欲が落ちたために体力や免疫力が低下して死に繋がる(災害関連死)は、みなさんで防止しましょう。

野菜ジュースでもどした高野豆腐入りのアルファ化米、冷蔵保存の必要がないタマネギなどを使ったパエリアの2品。エネルギーだけではなく、たんぱく質やビタミンCのバランスも考えた材料と調理法です。

ちょこっとアレンジレシピ～野菜ジュースでもどす高野豆腐入りアルファ化米～

日本災害食
日本災害食認証商品

材料 (1人分)

- ・アルファ化米 1袋
- ・高野豆腐 3個程度
- ・野菜ジュース 1缶 ※

<足してみよう！>

- ・ご自宅で常備している乾物 (干切大根、乾燥わかめ、みそ汁の具など)

※自由和子。発想の転換でアルファ化米は水がなくても有効利用できる提案、日本災害食学会誌 2016, 3(1):49-58.

かろしお
かるしお認定商品
やさしいおいしい

作り方

アルファ化米に、高野豆腐や乾物、野菜ジュースを入れて、よく混ぜる。
約60分待てば、完成！

栄養価

エネルギー 471.5kcal たんぱく質 11.7g
脂肪 4.5g 炭水化物 101.2g
食塩相当量 2.1g

作業時間
約1分！