

平成28年1月18日

保護者の皆様

水戸市立赤塚小学校長 住谷 正己

水戸市シェイクアウト訓練に伴うプラスワン訓練～ギュッと！おにぎりの日～の実施について（お知らせ）

厳寒の候、保護者の皆様にはますますご清祥のこととお喜び申し上げます。日頃より、本校の教育活動につきまして、御理解、御協力をいただき感謝申し上げます。

さて、この度、水戸市では、「防災を考える日 水戸市シェイクアウト訓練（水戸市いっせい防災訓練）」を実施することとなりました。また、防災訓練及び防災教育の一環として、シェイクアウト訓練の後、給食の時間を活用し水戸市立全小中学校と一部の幼稚園において、食を通じた防災事業「プラスワン訓練～ギュッと！おにぎりの日～」を実施いたします。

つきましては、下記のとおり実施したいと存じますので、御理解、御協力のほどよろしく願いいたします。

記

1 期 日

平成28年2月2日（火曜日）

2 内 容

(1) 目 的

家族でおにぎりを作り、家庭の中で、食事や防災について一緒に考える機会を設けるとともに、昔から伝統がありあたたかみのある「おにぎり」のおいしさを改めて味い、食の大切さを見直す機会とするため。

(2) 実施方法

① 訓練実施日は、水戸市立全小・中学校は給食はありません。（牛乳も出ません。）

② 各家庭から「おにぎり」のみを持参し、給食の時間に食べます。

※給食時の水分は、各自水筒を持参してください。

③ 各家庭で作るおにぎりについては、裏面「2月2日（火）水戸市シェイクアウト訓練＋プラスワン訓練～ギュッと！おにぎりの日～」を参照しお子様と一緒に作ってください。

3 シェイクアウト訓練について

シェイクアウト訓練とは、訓練に参加する人たちがそれぞれの場所で、自分の身を守るための安全行動を一斉に行う訓練です。

水戸市では平成25年度から実施しており、「防災を考える日 水戸市シェイクアウト訓練（水戸市いっせい防災訓練）」は、水戸市内の各小・中学校をはじめ、自宅、職場などで一斉に行います。

この訓練は、当日、午前11時から茨城放送（AM1197）、FMぱるるん（FM76.2）をとおして訓練を呼びかけるなど、約1分間自分の身を守る安全行動（「1 まず低く」「2 頭を守り」「3 動かない」という行動）をとる訓練です。

問い合わせ先 水戸市立赤塚小学校 教頭 渡邊 郷寿 TEL 253-4301

十プラスワン訓練「ギュッと！おにぎりの日」2月2日（火）実施について

水戸市シェイクアウト訓練（市内一斉に取り組む地震防災訓練）は、東日本大震災を風化させることなく、地震発生時に、自分の身を守ることを日頃から意識するとともに、共に備え共に助け合う環境づくりを目的に行う事業です。昨年度の水戸市シェイクアウト訓練は、多数の参加により、参加者数（人口比率の部）が日本一となりました。（参加者数 143,338 名）

今年度も、市立全小・中学校及び一部の幼稚園では、水戸市シェイクアウト訓練に合わせ、プラスワン訓練として「ギュッと！おにぎりの日」を実施します。震災からもう少しで5年が経過しようとしている中、「おにぎり」を通して震災の記憶を受け継ぎ、防災について親子で一緒に考える機会としましょう。

○初めての「ギュッと！おにぎりの日」 …昨年度のプラスワン訓練の様子です…



- 今回の訓練で東日本大震災で被害にお遭われた方の気持ちがよく理解できたり、災害の時にいただくおにぎりの有り難さや美味しさがよく分かったという児童がたくさんいました。
- 自分でおにぎりを作ったという児童が大勢いました。食後は、東日本大震災の体験や災害時に自分たちでもできることを話し合い、防災意識を高めることができました。
(市内小学校ホームページより一部抜粋)



- 家の中はとてもちがってました。ガスコンロで貴重な米を温めて食べた時はとてもおいしく感じました。また、あの日を考えて食べるとおにぎりの大切さを感じることができました。
- 便利な生活というのが、当たり前ではないんだということを改めて学ぶことができました。
- 震災時、乾パンを食べてとても心細く感じました。今回の訓練でその時の気持ちを思い出したような気がしました。
(市内中学校ホームページより一部抜粋)



○おにぎりを作ってみよう！

- 1 手をきれいに洗おう！
- 2 必要なものを準備しよう！
・ラップ、ごはん、中身の具、のり
- 3 ごはんをにぎろう！
・自分の好きな形ににぎってみよう！

☆ 中身の具は、焼鮭、梅干、おかかなどいろいろありますが、日もちのするものや、火をとおしたものにしましょう。また、災害時を想定しての「おにぎり」のため、華美な具材（例：唐揚げ、焼肉、天ぷら等）は避け、通常家庭にあるような具材で作りましょう。



① 炊きたてあつあつごはんをよそう。



② 手に水をつけ塩を振り、両手になじませる。

あたためなおしたご飯は、腐敗の心配があります。



③ 左手に器のごはんをのせる。



④ 右手をかぶせてごはんを包み込み、ギュッと！にぎる。
(優しく包み込むように)

「おにぎり」再発見！

- ・米には整腸作用があり、日本人の体にあっている。
- ・腹持ちがよい。(ゆっくり時間をかけて消化。)
- ・なぜか食がススム。(茶碗で食べるより手軽においしく食べられる。)
- ・日本の米は、粘り気が多いため冷めてもおいしい。
- ・日本伝統の味。

【にぎり方のポイント！】

ごはんをにぎるときは、初めにちょっと力を入れてギュッと！にぎった後は、やさしく包み込むようににぎりましょう。外はしっかり、中は米がつぶれずふんわり仕上がります。

○お知らせ

「ギュッと！おにぎりの日」(2月2日(火))は、児童生徒等が、「おにぎり」と「水筒」を持参する日です。

【※ 給食(牛乳を含む)はできません。 ◎ 忘れないようにしましょう。】