



こんなことあったよ！ のしろ白神ネットワークの活動レポート

平成 23 年 3 月 25 日(金)

母乳サークル・ミルクハグと避難食作り 編

3月11日に未曾有の東日本大震災が起こるとは予想もなかった時期に、ミルクハグの川村さんから避難食作りを一緒にしたいというご相談をいただき、子育て中のお母さんたちにも是非知って頂きたいという思いからお引き受けした企画でしたが、まさかこんな大地震が起ころうとは・・・。

東日本大震災から2週間後の実施に、不安な想いを抱えた子育てママさんたちが30組以上参加して下さい、おんぶや抱っこ小さな子供の手を引きながら、地震当日の様子や原発に対する今後の不安など様々な問題を語り合い、とても大切な大切な時間を過ごすことができました。

ちょうど被災地、仙台から能代に避難されているご家族が参加して下さい、炊飯袋・ハイゼックスシートのご飯に感激！！「もっと早く知りたかったです、今度作ってみます」と大変喜んで下さいました。上のお子さんはホットケーキ作りがとても上手で、粉をボールで一生懸命混ぜてくれ、美味しいホットケーキが簡単にでき、お母さんもビックリ！

その他、カレーピラフ、お粥、混ぜご飯を作り、みんなで感動の避難食を食べました。私が日本海中部地震に遭遇したのは、長男を連れて9ヶ月検診から帰った正午の出来事で、その頃は友だちもまだいない家族中心の子育てでしたので、こうして育児の悩みを打ち明けることも出来ず、とても不安な被災生活でした。

小さな子供を連れてのサークル活動はとても大変ですが、とても大切なことです！本当に現代のママさんは偉いな～と感心するばかりです。母乳の推進も重要なことで、災害時のミルクの授乳とは比較にならない柔軟なものです。私も3人とも母乳で育てましたが、今の授乳は時間の間隔は定めず「欲しがったら与える」んですね～。与える年齢も特に一定ではなく、時代と共に育児も変化していることを再確認。将来、賢いおばあちゃんになれるかもしれません。

文：能登 祐子



ご飯の固さだけでなく、子どもたちが喜んで食べてくれそうな具も用意しました。



お母さんたちばかりでなく、子どもたちもどんなご飯ができあがるのか興味深々です。積極的にお手伝いしてくれました。



予想以上のできにみなさん喜んで食べてくださいました。これをきっかけに、現役ママさんと先輩ママさんのつながり、平時からだいじにしていきたいですね。



## こんなことあったよ！ のしろ白神ネットワークの活動レポート

ミルクシーハグのママさんたちから感想をいただきましたのでご紹介します。

ハイゼックスシートでご飯やお粥が出来ることに驚きました。資料も下さり分かりやすかったです。いざというとき、近所とのつながりが大切と感じました。上町の方の活動がホントに素晴らしかったです。各地域でこのような活動が活発に行われる事がホントに必要なんだろうと思いました。 日諸

被災食のおいしさにびっくり！あかりが普段のお粥よりハイゼックス粥をもりもろ食っていた…何だか複雑な心境～少しの水があれば普段と変わらないご飯がいただけるなんて驚きです。茹でつ水は泥水でも大丈夫とのこと、なるほど～でした。 関根

炊飯器で炊いたようなふっくらしたご飯ができて、びっくりしました。とくにお粥が絶品で、娘もぱくぱく食べていました。家で作るお粥より美味しかった気が(;\_ \_)あと個人的にはホットケーキミックスで作ったむしパンがすごくモチモチして美味しかったです。 畠山

ハイゼックスシートと聞いてもっと大がかりなものを想像していたので、あんなに簡単なおいしいご飯が炊けてびっくりでした！知っていると知らないとは大違いなので、今回学ぶことができて貴重な体験でした。ありがとうございました。 三浦

本当に、手軽にでき、おいしかったです (\*^\_^\*) 災害時には必要不可欠なグッズですが、知らないひとまだまだいますよね！またぜひ。あっ、それから、このような機会がありましたら次回は、祐子さんや恵美子さんたちともゆっくりお話しさせていただきたいです。 甲谷

初めてハイゼックスシートでの炊き出しを体験しました！簡単にできて驚きました。味のバリエーションもいろいろできるものですね。カレー味は小学生の息子は一人で完食しました。ホットミックスもおいしかったです。(カリカリ梅もとってもおいしかったです)きっとスープも作れますよね。本当に良い経験ができました。子どもにも何回も経験させたいと思いました。今回は育児サークルでしたが、幼稚園や保育園、小学校、などで親子で経験できたらと思います。ありがとうございました。 菅原

今後、職場に戻ってからになります、子ども達にも紹介して、一緒に作ってみたいと考えています。 近藤

今日、参加してみて、このハイゼックスシートによる調理の方法を知り得たことが自分にとって災害への備えの1つとして心強いなと思いました。

ホットミックス、もっちりとした蒸しパンのようで、ほどよく噛みごたえもあるので、少しだけでも満足できそうだった。

シンプルな道具・手軽な方法なのに、芯も残らずふっくらと、すごくおいしい仕上がりだったことに驚いた。

お米をとがなくてもよい、というのもうれしい。

おかゆ、自分でいつも炊いているものより『お米の甘み』が強くておいしかった。