

小目標② 災害時の食事・調理に関することを身につける

学習 4

ライフライン遮断時の
調理・食事

学習 4

②災害時を想定した食事を考えることができる。

考えよう

カードに書かれた^{しょくざい}食材を使って、
1食分のこんだてを考えてみよう。

じょうけん

[条件]

- ・電気、ガス、水は止まっています。

[ヒント]

- ・ライフラインが止まったら、キッチンの何が使えなかったかな？

→どんな食材が使えるか考えて、こんだてを考えよう！

※サイトの「食材・備品イラスト」を活用してください。

発表しよう

給食では・・・

ぼうさい れい
〈防災こんだての例〉

献立写真を貼ってください。

ほぞん しょくざい
長期間保存できる食材で作っている！

おうちでも

〈パッキングクッキング〉

れいぞうこ

少ない水で調理でき、冷蔵庫のものを使わないレシピは、
かんたん
簡単に作ることができる。



かんぶつ
乾物で作る和風パスタ



トマトジュースで作る
リゾット風ごはん

まとめ

- ・ ライフラインが止まると、いつもの調理ができなくなる。

じょうおん ほぞん

しょくざい

- ・ 常温で保存できる食材が役に立つ。