

れいわ ねん ど なつ や す お や こ し ょ く い く き ょ う し つ
令和6年度夏休み親子食育教室

お や こ ま な ぼ う さ い
親子で学ぼう！防災クッキング
ぼ う さ い し ょ く い く
防災食育ワークシート

じ し ん お お た い ふ う き い え ど う ろ こ わ さ い が い
地震や大きな台風が来て、家や道路が壊れるような災害が
お せ い か つ
起きたら、いつもの生活ができないことがあるよ。

と き お な し ょ く じ
そんな時もあるべくいつもと同じ食事を
た い ま
食べられるように、今できることを
いっしょ ま な
一緒に学ぶっちい！



いたばしくし ょ く い く
板橋区食育キャラクター
いたばちい

いたばしく けんこう ふく し
板橋区健康福祉センター

いたばしく えいよう きょう ゆ がっこう えいよう し きょうりよく
板橋区栄養教諭・学校栄養士 協力

ぼうさいしょくいく

つか かた

防災食育ワークシートの使い方

◇クイズがあるよ

→^{こた}答えは次の^{つぎ}ページを^み見てね

◇^た食べ物を^{もの}グループ^わ分けするワークがあるよ

→^{むずか}難しい^{とき}時は、^{おとな}大人の^{ひと}人と^{いっしょ}一緒に^{かんが}考えよう

◇^{りょうり}料理のレシピがあるよ

→^く区のホームページから^み見てね

◇^{さいご}最後に^{かんそう}感想などを^か書こう



おお　さいがい　お
大きな災害が起きました。

そと　いえ　どうろ　こわ
外がたいへん！家や道路が壊れているっちい。

そと　あぶ　いえ
外は危ないから、家にいよう。



じかん　じかん
2時間がたち、3時間がたち…

え　のどがかわいたよ。
おなかもすいてきた。



クイズだっちい。



とき
そんな時は、どうしたらよいでしょう？

- そと　あぶ　かいもの　い
①外は危なそうだけど、買物に行く
②がまんする
いえ　た
③家にあるものを食べる

おお　さいがい　お
大きな災害が起きました。

そと　いえ　どうろ　こわ
外がたいへん！家や道路が壊れているっちい。
のどがかわいたよ。
おなかもすいてきた。



こた
答えだっちい。

とき
そんな時は、どうしたらよいでしょう？

そと　あぶ　かいもの　い
①外は危なそうだけど、買物に行く

②がまんする

いえ　た
③家にあるものを食べる

そと　で　きけん
外に出るのはとても危険だっちい！

きけん
危険がなくなっても、スーパーなどの

みせ　こわ　どうろ　とお
お店も壊れていたり、道路が通れなくて

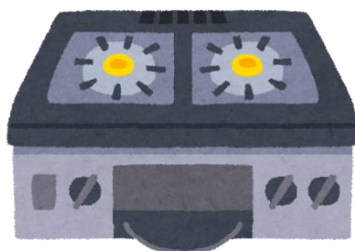
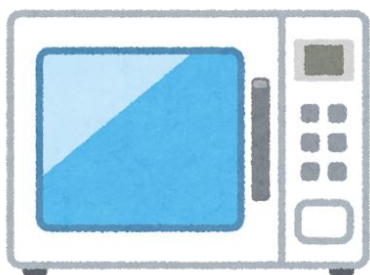
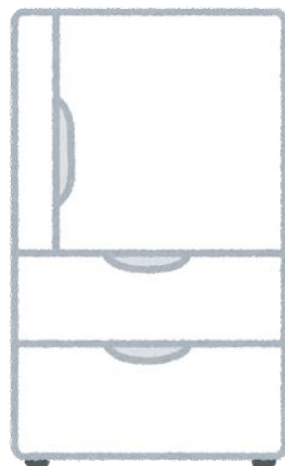
た　もの　はこ　なに　か
食べ物運べないから、何も買えない
こともあるっちい。



おお　さいがい　お
大きな災害が起きました。

あれ？水が止まってるっちい！

つか
使えないものがあるよ。どれかな？



おお　さいがい　お
大きな災害が起きました。

あれ？^{みず}水が止まってるっちい！

^{つか}使えないものがあるよ。どれかな？



^て手を洗えないよ



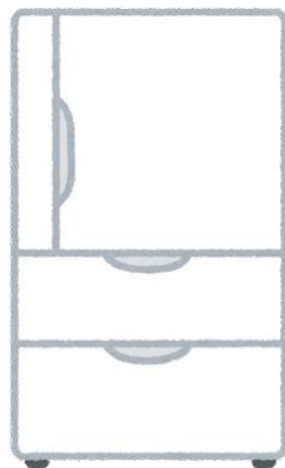
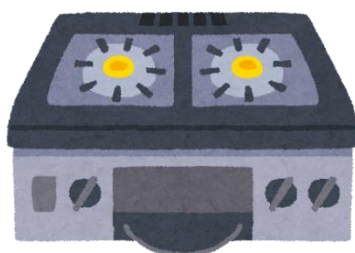
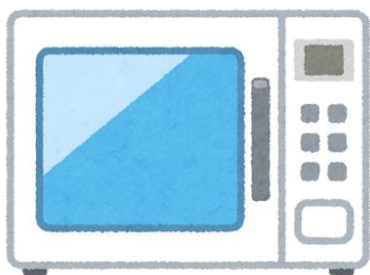
^{だいどころ}台所のお水^{みず}も出ない^で

^{やさい}野菜を洗えないな^{あら}



^{なべ}お鍋や^{さら}お皿も洗えないよ^{あら}

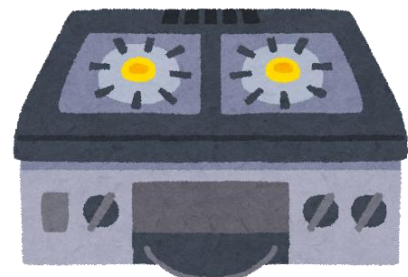
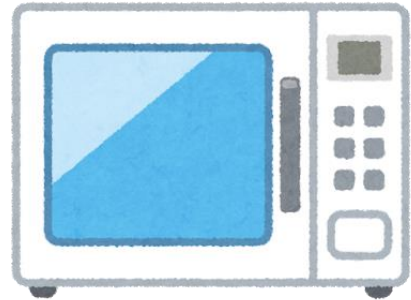
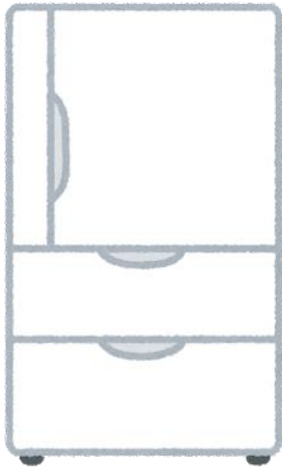
^{みず}お水がないと^たごはんを炊けない



おお さいがい お
大きな災害が起きました。

あれ？電^{でん}気もガ^きスもつかないっちい！

つか
使えないものがあるよ。どれかな？

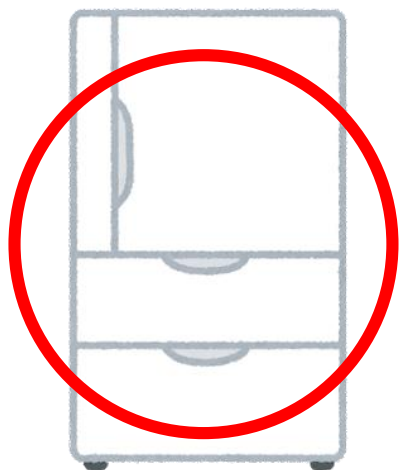


おお　さいがい　お
大きな災害が起きました。

あれ？電気もガスもつかないっちい！
つか
使えないものがあるよ。どれかな？



あれ、冷蔵庫がぬるいよ

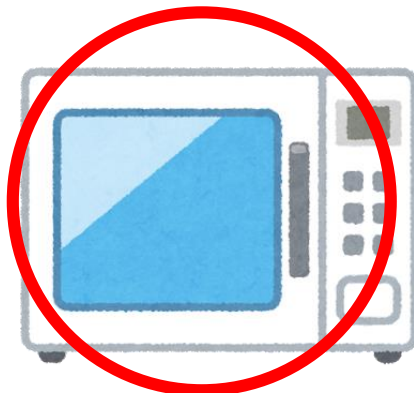


と
アイスが溶けてる

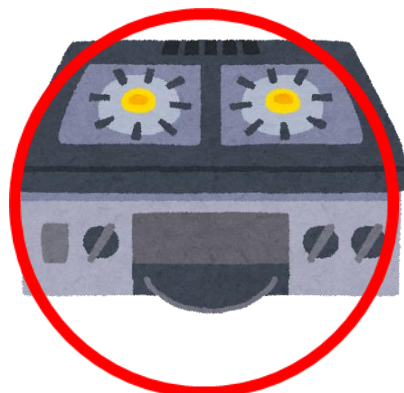


た
ごはんを炊けない

あたた
温められないよ



なべ
お鍋やフライパンで
りょうり
料理ができないよ

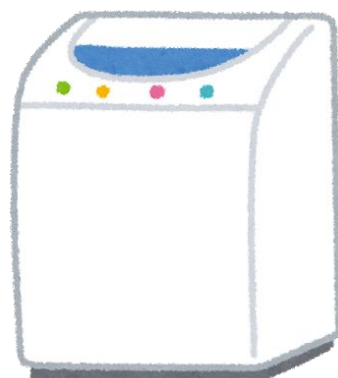


おお　さいがい　お
大きな災害が起きました。



みず　でんき　つか
水や電気、ガスが使えなかったら

ほか　つか
他にも使えないものがあるよ。どれかな？



おお　さいがい　お
大きな災害が起きました。



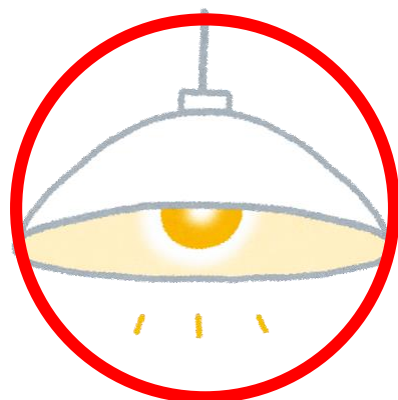
みず　でんき　つか
水や電気、ガスが使えなかったら

ほか　つか
他にも使えないものがあるよ。どれかな？

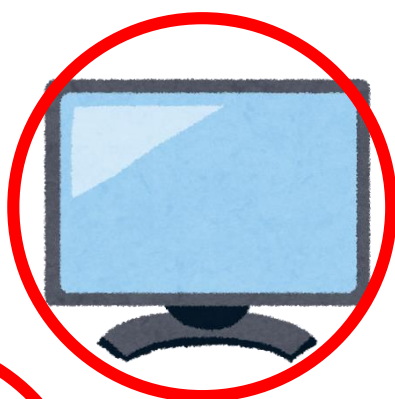


みず　なが

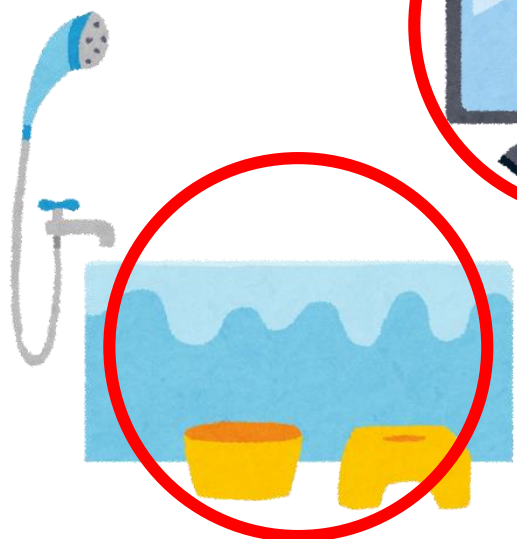
トイレの水が流せない



よる　ま　くら
夜でも真っ暗だよ



テレビを
み
見られないよ



ふ　ろ　はい

お風呂に入れないの？



せんたく

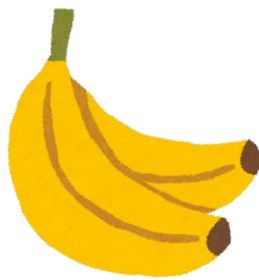
洗濯もできない

とき
こんな時のために、
の もの りょうり
飲み物や料理をしなくても
た しょくひん そな
食べられる食品を備えておこう



クイズだっちい。

りょうり の
料理をしなくてもすぐに飲めるものや
た
食べられるものはどれでしょう？

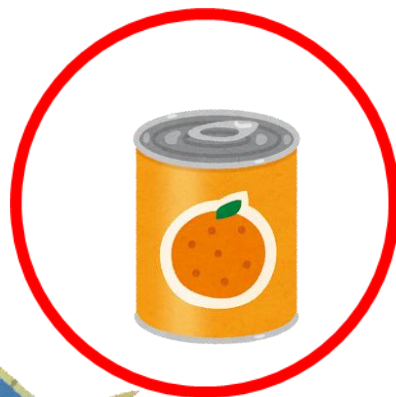
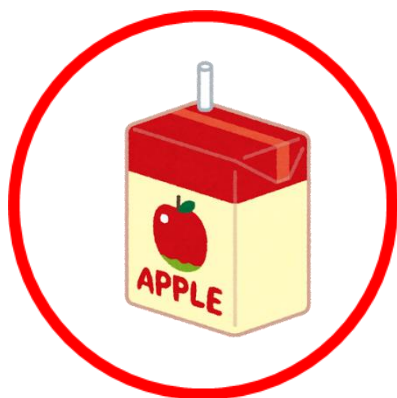
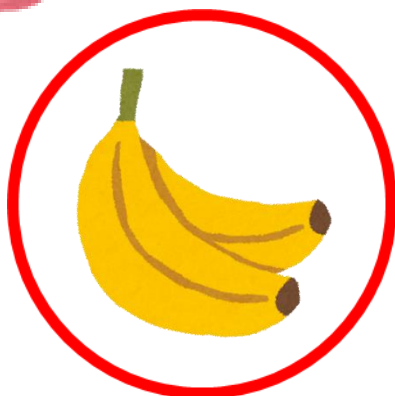
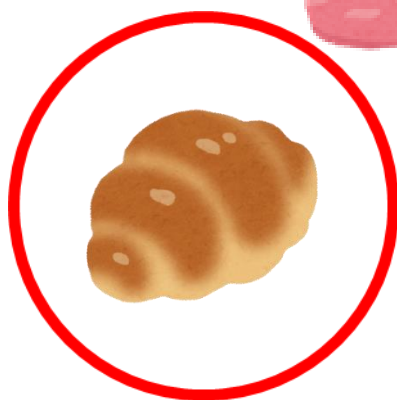


とき
こんな時のために、
の もの りょうり
飲み物や料理をしなくても
た しょくひん そな
食べられる食品を備えておこう



こた
答えだっちい。

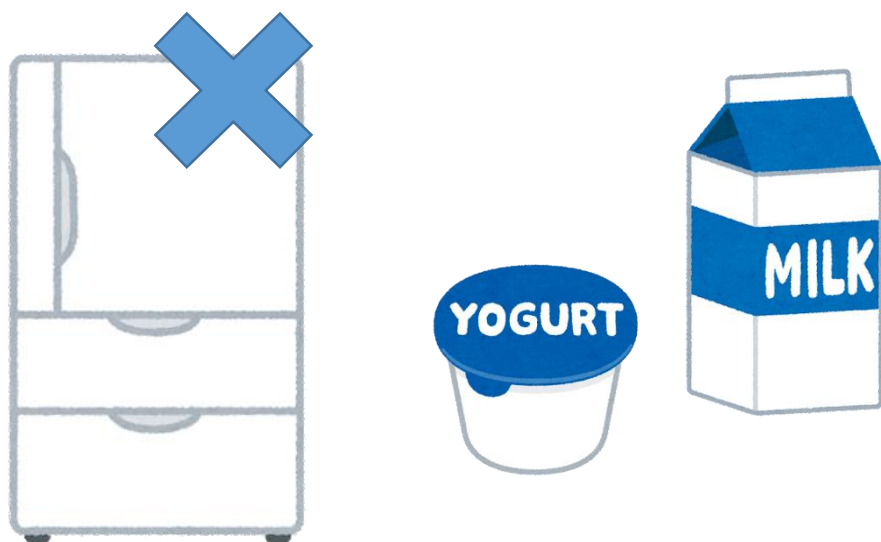
りょうり の
料理をしなくてもすぐに飲めるものや
た
食べられるものはどれでしょう？



れいぞうこ　つか
冷蔵庫が使えなくなると

た　もの　くさ
食べ物がだんだん腐ってしまうよ。

れいぞうこ　つか　なか
冷蔵庫が使えなくなったら、中に
しまっている食べ物から先に食べよう。



た　きげん　かくにん
食べられる期限を確認したり、
くさ　いろ
腐っていないか色やにおい
ちゅうい
などに注意するっちい。



なんにち みず でん き
何日たっても水や電気、

つか
ガスがまだ使えません



た
すぐに食べられるものがもうないよ。

た
いつものごはんを食べたいな。

あたた た
温かいものも食べたいな。



カセットコンロ・カセットボンベ

そな
などを備えておこう



ゆ わ
これらがあると、お湯を沸かしたり、
りょうり
料理をすることができて、いろいろな
しょくじ た
食事が食べられるっちい。



の もの た もの
飲み物や食べ物がなくなって

こま そな
困らないように、備えておこう



クイズだっちい。

どれくらいの量を
備えておくといいでしょう？

① | 食分

② | 日分

③ | 週間分

の もの た もの
飲み物や食べ物がなくなって

こま そな
困らないように、備えておこう



こた
答えだっちい。

どれくらいの量を
そな
備えておくといいでしょう？

しよくぶん
① | 食分

にちぶん
② | 日分

しゅうかんぶん
③ | 週間分

そな しょくひん れい りょう めやす 備える食品の例と量の目安

おとな ひと よ
大人のひとに読んでもらおう。



しゅうかんぶん おとなふたり ばあい
1週間分／大人2人の場合

必需品		水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、 あると便利!		カセットコンロ・ カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度
主食 エネルギー 炭水化物		米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い 足す(1人1食75g程度)		乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質		レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個		缶詰(肉・魚) ・お好みのもの18缶	
副菜 その他 (適宜)		日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等 梅干し、のり、乾燥わかめ等 野菜ジュース、果汁ジュース等		調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等 インスタントみそ汁や即席スープ	チョコレートやビスケット などの菓子類も大事!

<出典>

農林水産省Webサイト(<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>)

「災害時に備えて食品の家庭備蓄を始めよう」(農林水産省)

(<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/kouenyuu.html>)を加工して作成

た も の はたら
食べ物には3つの働きがあるよ



おもにエネルギーのもとになる

れい
(例)



からだ
おもに体をつくるもとになる

れい
(例)



からだ ちょうし ととの
おもに体の調子を整えるもとになる

れい
(例)



レシピの食べ物^{た もの}を3つの^わグループに分けてみよう



←レシピは
ここから
見てね



ホットケーキミックス

ぎょにく

魚肉ソーセージ

コーン

たまご

卵

ツナ

れいとう

冷凍ほうれん草

そう



おもにエネルギーのもとになる

(例)



からだ

おもに体をつくるもとになる

(例)



からだ

ちょうし

ととの

おもに体の調子を整えるもとになる

(例)



レシピの食べ物を3つの グループに分けてみよう



←レシピは
ここから
見てね



ホットケーキミックス

たまご
卵

ぎょにく
魚肉ソーセージ

ツナ

コーン

れいとう
冷凍ほうれん草

こた
答えだっちい。



おもにエネルギーのもとになる



ホットケーキミックス

からだ
おもに体をつくるもとになる



ぎょにく
魚肉ソーセージ

たまご
卵

ツナ

からだ ちょうし ととの
おもに体の調子を整えるもとになる



コーン

れいとう
冷凍ほうれん草

3つのグループの食べ物^{た もの}を そろえよう

げんき^す 元気に過ごすために、大切なことだっちい！^{たいせつ}



おもにエネルギーのもとになる

からだ^{おもに} 体をつくるもとになる

からだ^{ちようし} 体の調子を整えるもとになる^{ととの}

さいがい^お 災害が起きて、いつもと同じ生活が^{おな}
できない時^{とき}もできるだけ体調を^{たいちよう}
くず^た 崩さないように、食べ物や飲み物を^{もの}
そな^{もの} 備えておくっちい。

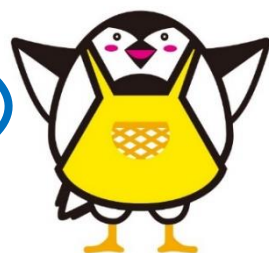


さいがい じ やくだ
災害時に役立つ

ぶくろ つか ちょうり ほうほう
ポリ袋を使って調理する方法

まな
を学ぼう

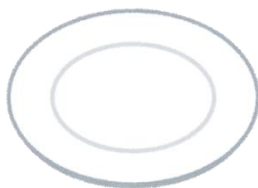
パッキング
だっちい！



つか
使うもの



なべ
お鍋



さら
お皿



ゆ
湯せんできる



キッチンバサミ



カセットコンロ
カセットボンベ

ぶくろ
ポリ袋



トング

お
ソーセージ蒸しパンと

つく
オムレツを作ってみよう！

つく かた み
作り方はレシピを見るっちい。



み
ここから見てね→



ちゅういてん パッククッキングの注意点

おとなひとよ

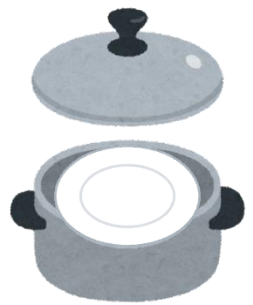
大人の人に読んでもらおう。



- ポリ袋は、湯せん対応の記載がある
(または耐熱温度130℃以上のもの)
高密度ポリエチレン製で
厚さ0.01mmの無地ものを使う。
できれば、マチがないものの方がよい。



- クッキングペーパーやふきん、
皿を鍋底に敷くと、ポリ袋が
破れにくい。



- 入れる食品の量に応じて、
余裕を持った大きさの鍋を使う。
- 油が多い料理は、高温によりポリ袋が
溶ける可能性があるため控える。
- 具材は火が通りやすいように切る。
- 1袋に入れる量は1～2人分を
目安にする。

<出典>

農林水産省Webサイト(<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>)

「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド(平成31年3月)」(農林水産省)

(https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/need_consideration_stockguide.pdf)を加工して作成

^た ^{もの} ^い ^{ぶくろ} 食べ物を入れてよいポリ袋や ^{そな} ラップなどを備えておこう



^{いた} ^{さら}
 まな板やお皿などを
^{あら} ^{とき}
 洗えない時に
^{やく} ^だ
 役立つっちい。



備品名	活用法
食品用ポリ袋	・手にかぶせて手袋代わりに ・調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに ・お椀にかぶせて洗い物の削減 ・おすそわけ容器として ・大きな袋は水の運搬用に
ラップ	・おにぎりなどを直接触れずに作るために ・お皿に敷いて洗い物の削減に
アルミホイル	・熱いものを載せるお皿として ・省エネ落としぶた代わりに、反射板代わりに
クッキングシート	・フライパンの焦げ付き防止に
キッチンペーパー	・ふきんやタオル代わりに
除菌スプレー (ペーパー)	・手洗い用の水の代わりに ・身の衛生確保に

<出典>

農林水産省Webサイト(<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>)

「災害時に備えて食品の家庭備蓄を始めよう」(農林水産省)

(<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/kouenyoku.html>)を加工して作成

おうちでチェックしよう



	びちくひん れい 備蓄品の例	あったら ✓しよう		びちくひん れい 備蓄品の例	あったら ✓しよう
かなら、そな 必ず備えよう	みず 水		あなた、しょうじ 温かい食事を た 食べたり、 しょうちゅうどく 食中毒を よぼう 予防するために じゅんぴ 準備しよう	カセットコンロと カセットボンベ	
おもに エネルギーの もとになる	むせんまい あら こめ 無洗米（洗わなくてよいお米）			た もの い 食べ物をいれて ぶくろ よいポリ袋	
	はん パックご飯			ラップ	
	そうめんやパスタなど かんそう 乾燥しているめん			アルミホイル	
	カップめん			ペーパータオル	
	そのほか シリアルなどもいいよ			かみ さら 紙のお皿やコップ	
おもに からだ 体をつくる もとになる	ぎゅうどん もと レトルトカレーや牛丼の素 しょうひん などのレトルト食品			つか す わりばしや使い捨て スプーンなど	
	にく さかな たまご かんづめ 肉や魚、うずらの卵などの缶詰 しょうひん （レトルトパウチ食品もいいよ）			じょさん 除菌ウェットティッシュ	
	かんそう 乾燥わかめやのりなど			しょうどく アルコール消毒 スプレー	
おもに からだ ちょうし 体の調子を ととの 整えるもと になる	たまねぎ、にんじんなどの ひ も やさい 日持ちする野菜		そのほかにも あるとよいものが あったら、 か た 書き足してみよう		
	くだもの かんづめ 果物の缶詰やジュース				
	やさい 野菜ジュース				
そのほか	す かし 好きなお菓子もあると、 ホッとするよ				

た きげん かくにん た
食べられる期限を確認して食べて、

なくなったら、また買っておくっちい。



パッククツキングを
やってみてどうだった？



じょうず

上手にできたこと

むずか

難しかったこと

かんそう

感想

ワークシートを
やってみてどうだった？



まな
学んだこと

かんそう
や感想

か
を書こう

びちくひん つく
備蓄品で作れるレシピが
たくさんあるよ



ぼうさい
「防災レシピブック」を

み
見てみてね！

つく かた どうが
作り方の動画も
あるっつい♪

