

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 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

→<sup>こた</sup>答えは次の<sup>つぎ</sup>ページを<sup>み</sup>見てね

◇<sup>た</sup>食べ<sup>もの</sup>物を<sup>わ</sup>グループ分けするワークがあるよ

→<sup>むずか</sup>難しい<sup>とき</sup>時は、<sup>おとな</sup>大人の<sup>ひと</sup>人と<sup>いっしょ</sup>一緒に<sup>かんが</sup>考えよう

◇<sup>りょうり</sup>料理のレシピがあるよ

→<sup>く</sup>区のホームページから<sup>み</sup>見てね

◇<sup>さいご</sup>最後に<sup>かんそう</sup>感想などを<sup>か</sup>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？

- ① そと      あぶ      かいもの      い  
外は危なそうだけど、買物に行く
- ② がまんする
- ③ いえ      た  
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

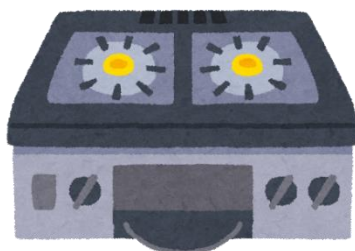
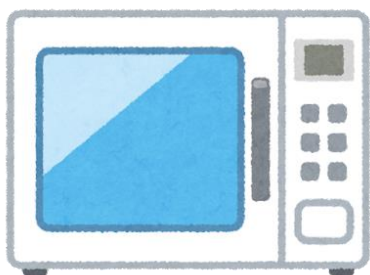
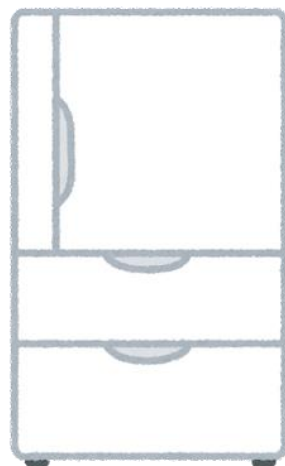
た　もの　はこ　なに　か  
食べ物運べないから、何も買えない  
こともあるっちい。



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？<sup>みず</sup>水が止ま<sup>と</sup>ってるっちい！

<sup>つか</sup>使えないものがあるよ。どれかな？



<sup>て</sup>手<sup>あら</sup>を洗えないよ



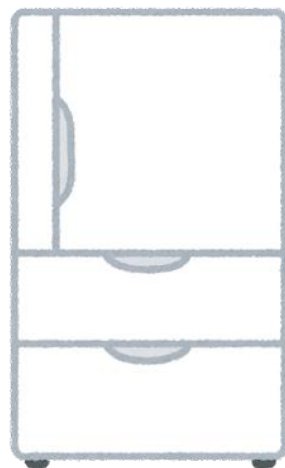
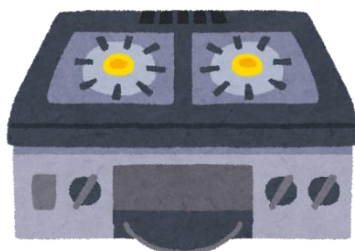
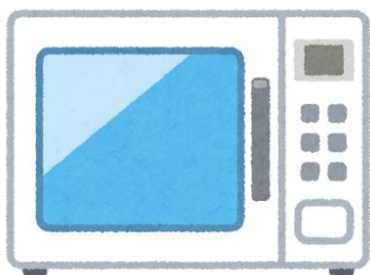
<sup>だいどころ</sup>台所<sup>みず</sup>のお水<sup>で</sup>も出ない

<sup>やさい</sup>野菜<sup>あら</sup>を洗えないな



<sup>なべ</sup>お鍋<sup>さら</sup>やお皿<sup>あら</sup>も洗えないよ

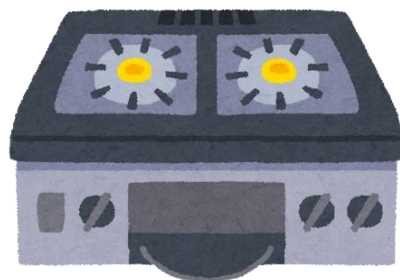
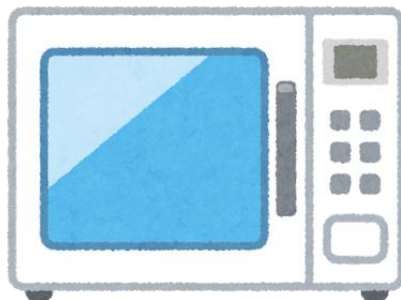
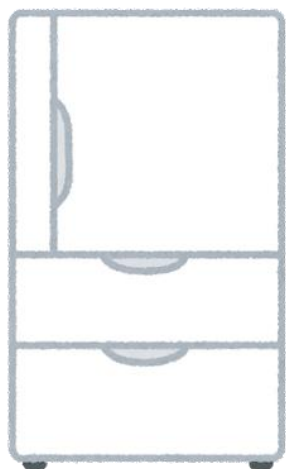
<sup>みず</sup>お水がないと<sup>た</sup>ごはんを炊けない



おお                      さいがい                      お  
大きな災害が起きました。

あれ？電<sup>でんき</sup>気もガ<sup>ガス</sup>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？



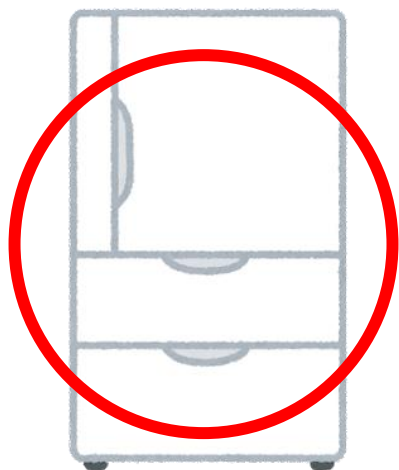
おお　さいがい　お  
大きな災害が起きました。

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

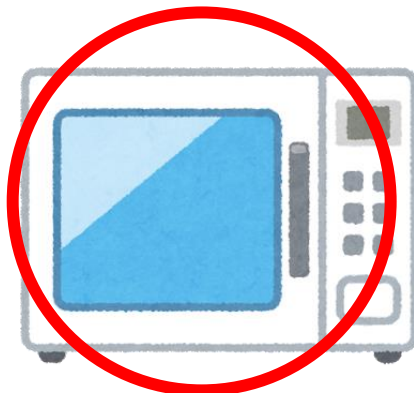


と  
アイスが溶けてる

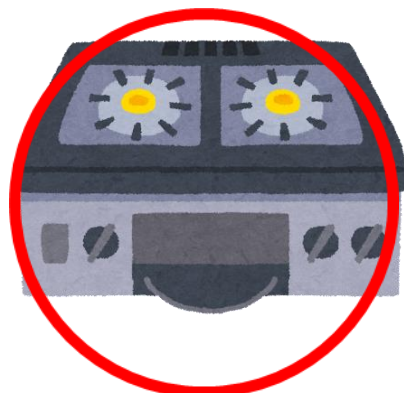


た  
ごはんを炊けない

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。

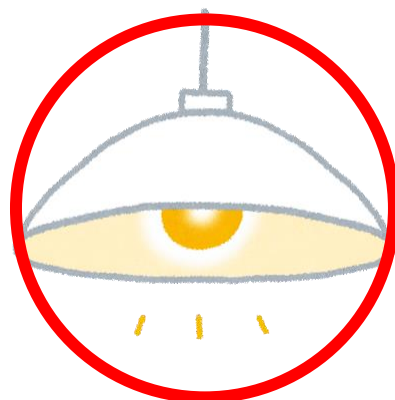


みず　でんき　つか  
水や電気、ガスが使えなかったら

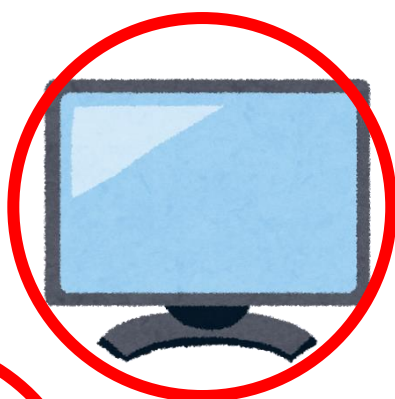
ほか　つか  
他にも使えないものがあるよ。どれかな？



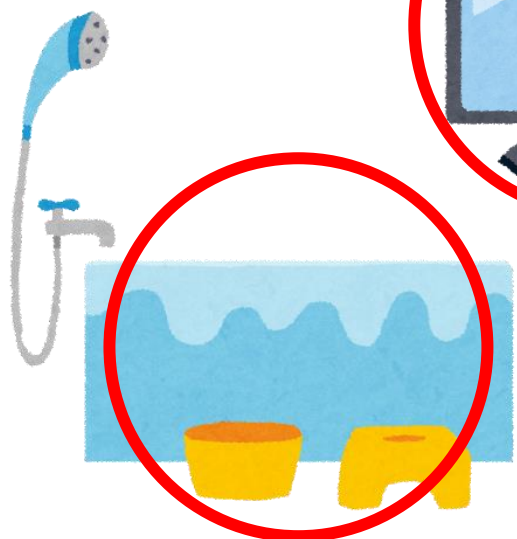
みず　なが  
トイレの水が流せない



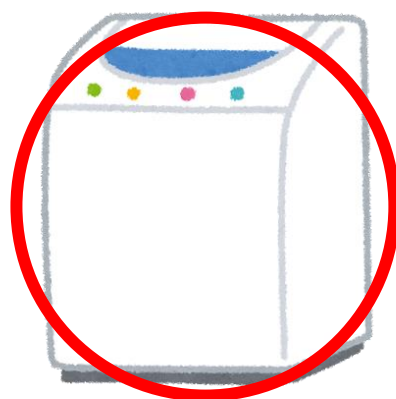
よる　ま　くら  
夜でも真っ暗だよ



テレビを  
み  
見られないよ



ふ　ろ　はい  
お風呂に入れないの？



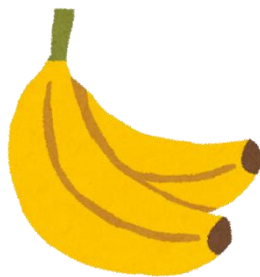
せんたく  
洗濯もできない

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

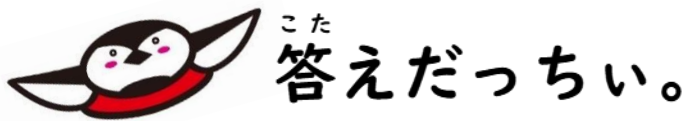


クイズだっちい。

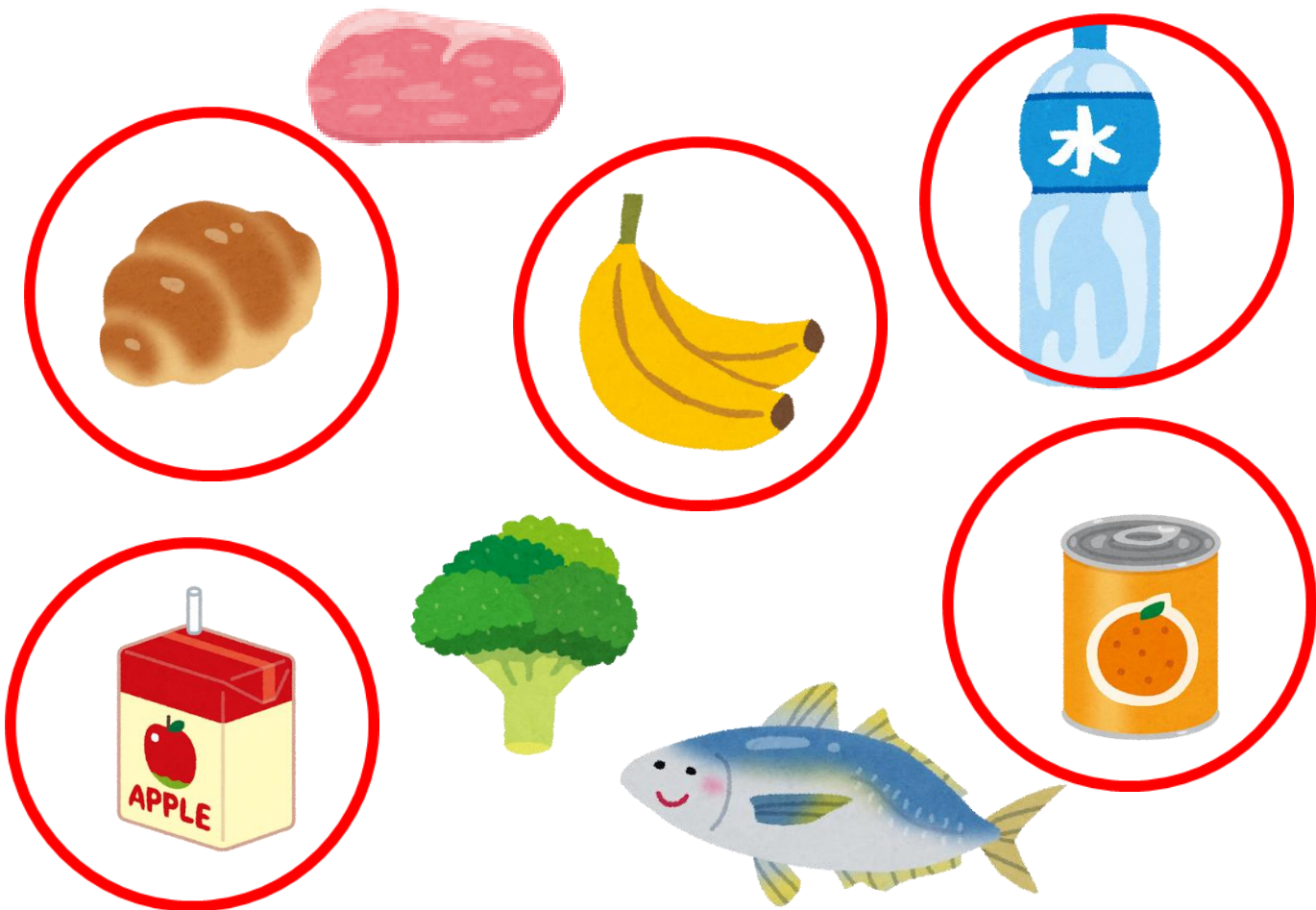
りょうり の  
料理をしなくてもすぐに飲めるものや  
た  
食べられるものはどれでしょう？



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



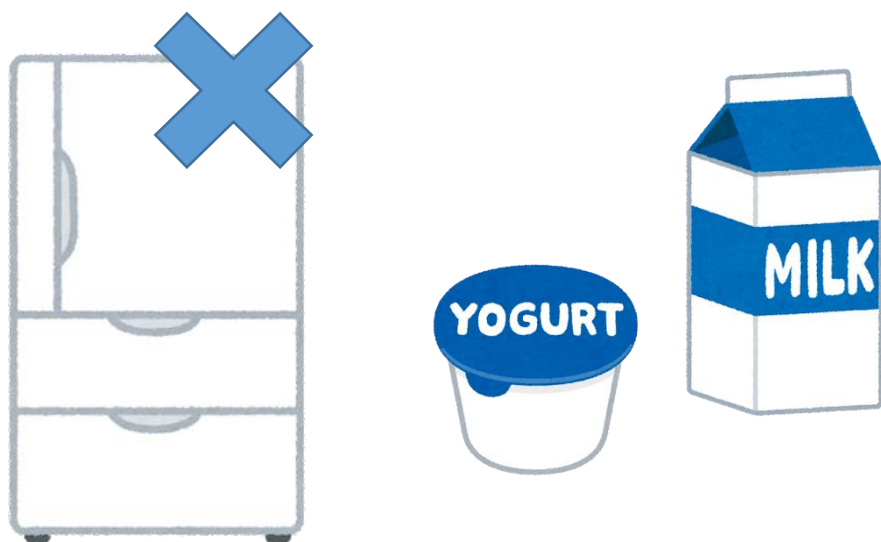
りょうり の  
料理をしなくてもすぐに飲めるものや  
た  
食べられるものはどれでしょう？



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

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

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<sup>た もの</sup>を そろえよう

げんき<sup>す</sup> 元気に過ごすために、大切なことだっちい！<sup>たいせつ</sup>



おもにエネルギーのもとになる

からだ<sup>おもに</sup> 体をつくるもとになる

からだ<sup>ちようし</sup> 体の調子を整えるもとになる<sup>ととの</sup>

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

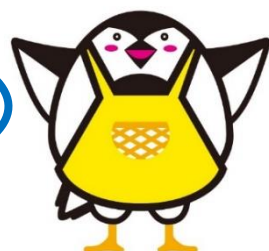


さいがい じ やくだ  
災害時に役立つ

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

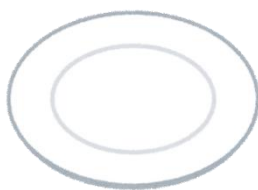
パッキング  
だっちい！



つか  
使うもの



なべ  
お鍋



さら  
お皿



ゆ  
湯せんできる

ぶくろ  
ポリ袋



キッチンバサミ



カセットコンロ  
カセットボンベ



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

# <sup>た</sup> <sup>もの</sup> <sup>い</sup> <sup>ぶくろ</sup> 食べ物を入れてよいポリ袋や <sup>そな</sup> ラップなどを備えておこう



<sup>いた</sup> <sup>さら</sup>  
 まな板やお皿などを  
<sup>あら</sup> <sup>とき</sup>  
 洗えない時に  
<sup>やく</sup> <sup>だ</sup>  
 役立つっちい。



| 備品名              | 活用法                                                                                                                                                               |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 食品用ポリ袋           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・手にかぶせて手袋代わりに</li> <li>・調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに</li> <li>・お椀にかぶせて洗い物の削減</li> <li>・おすそわけ容器として</li> <li>・大きな袋は水の運搬用に</li> </ul> |
| ラップ              | <ul style="list-style-type: none"> <li>・おにぎりなどを直接触れずに作るために</li> <li>・お皿に敷いて洗い物の削減に</li> </ul>                                                                     |
| アルミホイル           | <ul style="list-style-type: none"> <li>・熱いものを載せるお皿として</li> <li>・省エネ落としぶた代わりに、反射板代わりに</li> </ul>                                                                   |
| クッキングシート         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・フライパンの焦げ付き防止に</li> </ul>                                                                                                  |
| キッチンペーパー         | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ふきんやタオル代わりに</li> </ul>                                                                                                    |
| 除菌スプレー<br>(ペーパー) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・手洗い用の水の代わりに</li> <li>・身の衛生確保に</li> </ul>                                                                                  |

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

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♪

