

災害後の食生活

前時の家の冷蔵庫や常温で保存してある食材のみで災害後過ごすとき、どのような食事をつくれますか。ライフラインが止まったことを想定して書いてみましょう。 ※水や調味料も記入

献立名	材料／食品群	分量	1群	2群	3群	4群	5群	6群
合計食材数								

作り方

家や非常用持ち出し袋にあるもので、食材以外で使う物

2 個人の振り返り(○をつける)

	できた	⇔	できない
○ 協力して話し合いや実習ができましたか。	4	3	2 1
○ 災害後を想定して計画や実習ができましたか。	4	3	2 1
○ 自分がイメージした調理ができましたか。	4	3	2 1
○ 防災への意識が以前より高まりましたか。	4	3	2 1
○ 実習してみて一番困ったことは何ですか			

3 振り返り ※他の班の工夫や、自分の非常持ち出し袋や常備食について改善点や気付いたこと
