

～城東区くらし創造委員会報告ニュース～

【防災について考え、防災ごはんを調理してみよう！！】 開催しました。

9月は防災月間。地震・洪水と災害が頻発しています。もしもの時の備えについてみんなで話し合い、参加者全員で防災ごはん（ポリ袋クッキング）を調理して、災害時に活かせるようにしました。経験しておくといざという時に役立ちますね！！



【防災学習】 感想

- ・停電で暗いと不安になるので「明り」は大事！
- ・一人一個、各部屋に明り(ランタン・ライト)があれば安心。
- ・ペットボトルを利用すると、ずい分明るくなり、ビックリ。
- ・水や乾電池のストックが思っていた以上に必要とわかった。
- ・自分の家の備蓄品を再点検しないと!と思った。
- ・電池式モバイルバッテリーも必要。
- ・備えていても使ったことがないとイザという時にあわてるので実際に使って、使い方をしておく必要がある。



防災バック

ランタン・ラジオ・足を守るスリッパ・長期保存のお菓子・給水バック等



【防災ごはん】 メニュー

- ・白ごはん（ポリ袋の中にお米・水を入れて湯せん調理）
- ・ツナじゃが（ポリ袋の中にジャガイモ・人参・玉ねぎ・ツナ缶・コーン缶・めんつゆ・水を入れて湯せん調理）
- ・イタリアン切り干し大根（ポリ袋の中にトマトジュース・鶏ささみ缶を汁ごと入れて戻す）
- ・トマトスープ（トマトジュース+コンソメスープの素+水）
- ・どら焼き（ポリ袋の中でミックスビーンズを粗く潰し、あずき煮を混ぜてあんこ団子にしてパンケーキにはさむ。）
- ・高野豆腐ピザ（高野豆腐をトマトジュースで一日かけてもどし、ミックスチーズをかけて焼く）
- ・コモのモーニングクロワッサン（ローリングストックにおすすめ）



【防災ごはん】 感想

- ・ポリ袋クッキングを体験できて良かった。
- ・1個の鍋でご飯とおかずを調理できて合理的。
- ・工夫して調理すれば、栄養も摂れて良い。
- ・寒い時はスープなど温い食事は嬉しい。
- ・甘い物は心が休まります。
- ・お米・・・アルファ米より断然おいしいと思った。
- ・ツナじゃが・・・食材（サバ缶などに）変えて、色々な味付けを工夫できそう。