

対象：小学校高学年

●課題のヒント：オリジナル防災レシピをつくろう！

日本は、自然災害が多いと言われている。地震や台風、豪雨^{ごう}などによって、いつもとはちがったらしになることがある。そういうときに大事なのが、非常食や災害食。それらがどんなものかシラべったり、自分でつくったりしてみよう。

●関連教科内容：

- ・家庭科 調理実習
- ・社会 防災

●参考にしてほしい活動のながれ

- (1) 災害のときには、どのようなことが起こるのかな。調べてみよう。(参考になるウェブサイト…A)
- (2) 災害に備えて、非常食、災害食について学んでおこう。(参考になるウェブサイト…B～C)
- (3) ポリ袋を使って、非常食をつくってみよう。(参考になるウェブサイト…D)
- (4) 朝、昼、夜のそれぞれのメニューをつくってみよう。
- (5) レシピシートをまとめよう。
 - ・具材、分量、作り方、味付けのポイント、写真やスケッチ、味の特徴などをわかりやすくのせよう
- (6) 冷蔵庫のものを使って、自分なりのオリジナルメニューをつくってみよう。
- (7) レシピシートにまとめよう。可能であればレシピ集にしよう。
- (8) 非常食、災害食の必要性や、求められること、特徴などを整理しよう。
 - ・作り方、必要な道具、食べ方、食べた後などを視点にしよう。

●活動の参考になるウェブサイト・図書情報：

A：巨大地震や大雨で（もし、備そなえがなければ…）私たちの「まち」や「くに」は、どうなってしまうのでしょうか？

https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/kokudo_kyoujinka/pdf/p8-9.pdf

B：非常食とは

<https://sp.hazardlab.jp/known/glossary/非常食>

C：災害食とは

<https://sp.hazardlab.jp/known/glossary/災害食>

D：クックパッド 昭和女子大学非常食キッチン

<https://cookpad.com/kitchen/14381603>