

「サバイバル料理」報告

1 日 時	平成26年12月14日(日)
2 会 場	長岡市民防災センター 2階研修室
3 事業名	『食のふしぎはっけん・おやこジャングル』 ＜主催：新潟県長岡地域振興局健康福祉環境部＞
4 日 程	参加申し込み者 60名(当日吹雪のため 52名 参加)



10:00	オープニングセレモニー
10:15	クイズと防災体験「親子でいっしょに学ぼうさい♪」
11:10	講話「家庭での防災時の食の備え」
11:30	体験学習「サバイバル料理に挑戦」 栄養士会担当
12:30	昼食・あとかたづけ・情報提供「長岡市の防災の備え」
13:00	エンディングセレモニー

注意点の説明の様子。
ポリ袋クッキングは初めての人が多かったです。

5 参加者の感想

- 改めて防災の備えが大切だと思いました。普段なかなか災害のことは忘れがちですが、食料の備蓄などももう少し缶詰類などそろえたいと思います。
- ごはんをポリ袋で作れることを教えてもらえてよかったです。災害時の備えをあまりしていなかったなので、家が避難所になるようにしていきたいです。
- サバイバル料理は調べたりTVで見たりはしていましたが、実際に作ったことがなかったので、今日は参考になりました。(多数)
- 期待以上の内容で大変すばらしかった。普段の生活にも取り入れられるヒントがたくさんでしたし、レシピも日常的に取り入れたいと思います。
- 鯖缶が入ったカレースープも具がちゃんと煮えていておいしかったです。
- すぐに食べられるものでも、子どもと一緒に楽しく簡単に調理できておいしかったです。日頃、食の備えはあまりしていないので、今後しようと思った。
- サバイバル料理がおいしく、災害時にあたたかい食事があるのは大切だと思った。
- 家庭でもサバイバル料理、試してみたいです。日頃、「その時」のためにもっとしっかり準備していきたいです。
- 災害時の備えについて、深刻にならず楽しく、しかしながらよく学べて貴重な時間となりました。
- 親子で楽しく防災の事などを学べて良かったと思います。いつ起こるかわからない災害時に、少しでも楽しみができる様に、今回の様に楽しく食事を作れたらいいと思いました。デザートまで作れると思っていませんでした。



子どもたちにも「おいしい」「また参加したい」と好評でした♪



- * サバイバル料理 ***
- ポリ袋ごはん
 - 車ぶの鯖缶
カレースープ
 - 大豆とひじきのサラダ
 - マシュマロサンド
 - うっふっふ♥トリュフ