

なつ やす ぼう さい きょう しつ

# 夏休み防災教室



# かんたん！ おいしい！

ひ

じょう

しょく

# 非常食

ぶくろ

しょう

## ポリ袋 でつくる省エネレシピ



大変な時だからこそ、おいしい食事が食べたい！

夏休みはいろいろなことに触れられる絶好のチャンス！  
今年の夏は親子で一緒に、  
災害時に役立つ「ローリングストック」の考え方と  
ポリ袋を使ってつくるおいしい省エネ調理法を学んでみませんか。

### 講座内容

#### 第1部【講演】

- ・災害発生時の生活について
- ・「ローリングストック」とストックすべき食材について

講師：矢代 晴実（昭和女子大学現代ビジネス研究所 研究員）

#### 第2部【調理実習】

- ・おいしい非常食をつくってみよう！
- >>>ポリ袋を使って、ご飯・おかず・デザートをつくります。

講師：昭和女子大学 現代ビジネス研究所食プロジェクト



ポリ袋でご飯が  
炊けるの！？



※材料に卵、小麦、乳、大豆、ごま、鶏肉、りんごを含む。

講師：昭和女子大学 現代ビジネス研究所食プロジェクト

2014年よりローリングストックと災害時における調理を研究。  
災害時でも普段食べ慣れた味をいかに再現するかを実験・検証し、  
レシピを発表し続けている。

お問い合わせ

日本橋社会教育会館

中央区日本橋人形町1-1-17 TEL03-3669-2102  
<https://chuo-shakyo.shoppro.co.jp>

2023

# 8/26 (土)

10:30～13:00 (開場10:00)

会場：日本橋社会教育会館  
B2F 料理教室

対象：小学生とその保護者 ※2人1組

参加費：3,000円/組(材料費、保険料込み)

定員：8組(16名)

※先着順。定員になり次第締切。

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、  
筆記用具、参加費

### 申込方法

7/15(土) 10:00 より  
Peatixにて申込受付開始

※右のコード または  
Peatixの社会教育会館ページ  
<https://peatix.com/group/12225815>  
からお申し込みください。



お申込は  
Peatixで！