

いのちをつなぐ食^{さいがい そな}～災害に備える食育活動^{しょくいくかつどう}～

「食べることは命をつなぐこと」そして「食事の質」は災害関連死を防ぐ役割も果たします。
今年度実施した防災に関する食育活動についてご紹介します。

【どんなときも♪レシピ講習会】

公益社団法人味の素ファンデーションの支援をいただき、開催しました。「どんなときも♪レシピ」とは、“「いつも」も、「もしも」も、どんな時も”ということで、有事の時だけではなく、常日頃もどちらにも対応できるという意味が込められたレシピです。



調理実習レシピ

主食：桜えびと揚げ玉のおにぎり

主菜：大豆とツナのマリネサラダ

副菜：切干し大根とホタテ缶の七味マヨ和え

「どんなときも♪レシピ」

www.youtube.com/@the.ajinomoto.foundation

～第1回 東松島市食生活改善推進委員会～

ポリ袋の
活用方法が
わかりました



缶詰は汁ごと
使って乾物を
戻すといいんですね

～第2回 東松島市自主防災組織連絡協議会、東松島市女性防火クラブ合同研修会～



洗いものが少なくても
普段からも
取り入れやすい

地区の防災訓練で
早速実践して
みたいと思います



～東松島市婦人会食育講座～



「どんなときも♪レシピ」より2品
・桜えびと揚げ玉のおにぎり
・大豆とツナのマリネサラダ
に加え、鶏肉の照り焼、焼きショコラ麩を調理

【食ベメッセでの防災食の提供】

JAいしのまき女性部鳴瀬地区の協力をいただき、令和3年度より食ベメッセで防災食「さつまいもご飯」の作り方を周知しています。



ポリ袋に米、水、さつまいもを入れ、湯せんで炊き上げます。



この方法で温かく、おいしいご飯を提供することができます