

# 非常時もおいしく！ 防災レシピで作るおうちごはん

参加者  
募集中！

コミュニティ・4・チルドレン宮城事業の現地団体「くらしの学びサポートオフィスHumanBeing」は、2023年から「みやぎ発防災レシピカレンダー」を製作し、食を切り口とした防災意識の普及啓発に取り組んでいます。

今回は、2025年版カレンダー掲載レシピの開発に親子でチャレンジして下さった滋賀県在住のTeam☆Asakaさん、毎年カレンダー掲載レシピの開発に取り組んできた宮城学院女子大学ボランティアサークルFood and Smile!のOGで、管理栄養士の佐々木優花さんをゲストにお招きし、考案して下さったレシピを一緒に作りながら、おいしく楽しく防災について考える時間をつくりたいと思います。

当日は「みやぎ発防災レシピカレンダー2025」をお持ち帰りいただけます！ご家庭で・職場や地域のみなさんで、防災クッキングにチャレンジするきっかけにお役立てください♪



## 日時・場所

日時:2024年11月30日(土)10時30分~13時(受付:10時15分~)

会場:大東市立総合福祉センター 調理実習室(2階)

## ゲスト



### Team☆Asakaさん

家族皆食べることも料理も大好き♪防災レシピをとおして、子どもたちとさらにチームワークを高めていきたいです☆



### 管理栄養士 佐々木優花さん

宮城学院女子大学 Food and Smile! OG。同大学勤務。  
管理栄養士の卵(学生)をサポートしながら、災害食レシピの考案などに取り組んでいます。

## メニュー



①



②



③

①フライパン de さつまいもソフトクッキー (みやぎ発防災レシピカレンダー2025 掲載レシピ)

②栄養満点♪鯖みそ缶&納豆のアレンジひっぱりうどん

③みんな大好き！やさしいふんわりたまごスープ

※①&②のレシピは、Team☆Asakaさんにレシピを教えていただきながら調理します。

③は、佐々木さんが調理して下さったものを試食します。

## 持ち物

- ・エプロン
- ・バンダナ(頭にまけるもの)
- ・飲み物
- ・マスク



## プログラム

- ・開会、オリエンテーション
- ・おはなし「防災クッキングって？」
- ・防災レシピの調理(約1時間)
- ・食事
- ・感想&ふりかえり
- ・片付け



## 参加費

2,000円(食材・資料代(みやぎ発防災レシピカレンダー2025:1冊))

※ご家族でご参加いただく場合、1人目2,000円、2人目から500円を申し受けます。  
カレンダーのお渡しは、ご家族に1冊となります。  
追加で購入のご希望があれば、販売いたします。

## その他

- ・調理は、2~4人のグループで行っていただきます。  
複数名でお申し込みの場合は、1グループとさせていただきます。
- ・調理中はマスクの着用をお願いいたします。
- ・食材などについてご心配のある方は、お問い合わせください。

こちらのQRコードから  
お申し込みいただけます



## 申し込み方法

ホームページの専用申込フォームから、お申し込みください。

※定員:16名(災害時にも役立つ防災レシピに関心をお持ちの方やご家族での参加も大歓迎!)

※締切:11月23日(土)

## アクセス

### 大東市立総合福祉センター

【住所】大阪府大東市新町13番13号

【最寄駅】JR学研都市線「住道」駅から南へ徒歩約7分  
(大東市立文化センター北隣)



### I Do Cafeとは・・・

想いを形にし、社会に貢献しようとする人々が集う、  
ちょっと変わったCafeです。

出会いや交流を通した「つながり」や「広がり」、  
新しい何かを生み出すきっかけの場です。

I Do(わたしの活動)から、

We Do(みんなの活動)へ!!



### <主催&お問い合わせ先>



一般社団法人 コミュニティ・4・チルドレン

アジアの子どもたちを取り巻く厳しい  
生活環境や健全な成長を阻むさまざま  
な課題を解決するために、日本を含む  
アジア各国の市民団体や住民組織、  
地域の大人たちと連携し、“子どもが  
笑顔で育つコミュニティをつくる”こと



を目指し活動しています。現在、タイ、フィリピン、宮城、  
カンボジアの4ヶ国・地域で活動しています。

住所:大阪市阿倍野区阪南町1-45-1-302

Tel:06-6622-5645

Mail:community\_4\_children@yahoo.co.jp

Web:https://www.community4children.com/

