

# 授業実践の記録

## 7年 総合的な学習の時間

### 「自分たちにできる防災～防災食を作って食べよう～」

- ・電気・ガス・水道の状況や避難場所、活動スペースの有無などの状況を自分たちで設定し、その場面ではどのような防災食が適しているのか考える。
- ・本やインターネットでレシピを調べ、実際に調理し、食べる。
- ・実際に食べてみて、つくるのにどれくらい時間がかかり、どのようなよいところや注意点があるのか記録する。

### 授業の様子



火が使えないという想定で、洗い物を減らすためにポリ袋に食材を入れて調理。乾パンは袋に入れて、たいて荒く砕いてツナと和える。チョコレートは袋に入れて体温で溶かしてコーンフレークと混ぜる。チョコレートをクッキングシートを敷いた皿の上にのせ、水を入れたボウルに浮かべて冷やし固める。



市販の防災食のおにぎりを水とお湯をいれて調理し、味や食感の違いを比較



水で白米とインスタントカップ麺を調理した。白米には焼き鳥缶を加えてアレンジ



ポリ袋に寒天とフルーツジュースやコーヒー、果物缶を入れ、湯煎して常温で冷やし固める

### 〈参考資料・教材等〉

今泉マユ子 「もしも」のときに役に立つ! 防災クッキング①～③ フレーベル館

日本赤十字社 包装食袋を使った非常食レシピ集

<https://www.jrc.or.jp/chapter/fukushima/apeal/pdf/recipes.pdf>