

2023

9.2[土]

13:30-15:00

福井県生活学習館  
(ユウ・アイふくい)

受講無料 | 別途材料費\*が  
必要です

# 親子で学ぶ! 災害から 生き延びる 災害時ごはん

作って  
食べるよ!

対象  
定員

4才～10才のお子さんとパパ・ママ

おじいちゃん、  
おばあちゃんもOK!

20組  
※先着順

※お子さん1名+保護者1名でご参加ください。安全上の観点から、きょうだい2名+保護者1名の参加は不可とします。

※0-3才のお子さんを育てるパパ・ママは、ペアでの参加ok! / 0-3才のお子さんは託児にてお預かりします。詳細は裏面をご覧ください

食品の備蓄はメンドクサイ?必要?という声をよく聞きます。

災害時は、ライフラインが停止、物流が止まり、スーパーやコンビニでも食品が手に入りにくくなります。

避難所の食事にも限界があり、子どもたちが食べずらかったり、栄養バランスが偏ったり、落ち込んだりすることがあります。

ぜひ「災害時でも手軽につくれる」ごはんづくりを体験しませんか?

今回は「サツマイモごはん」と「大豆とひじき煮」「お麩きなこ」をつくります!

万が一の災害に備え、親子で一緒につくって食べましょう!おいしいですよ。

我が家でもできる!食品の備蓄のヒントもお伝えしちゃいます♪



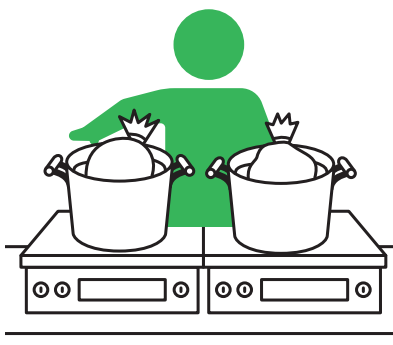
講師 中島早苗 氏

野菜ソムリエプロ  
防災士  
食育防災アドバイザー

## 【内容】

- ・防災全般について
- ・災害時に備えることの必要性
- ・災害時の食品備蓄の例(乳幼児に配慮した内容の紹介)
- ・災害時の食生活の注意点
- ・パックパッキングの方法(パックパッキングのメリット、注意点などを紹介)
- ・パックパッキングで作る災害時ごはんの実演、実習  
(さつまいもごはん+ひじき煮+お麩きなこ)

※材料費・・・500円/組



# 親子で学ぶ! 災害から 生き延びる 災害時ごはん

作って  
食べるよ!

## WEB(PC・スマホ)にて受講受付します

【講座申込期限】8月29日(火) ※定員に満たない場合は申込期日を過ぎても受付ます。



ふくい女性財団 HP→[親子で学ぶ! 災害から生き延びる災害時ごはん] にアクセスし[お申込みフォーム]をクリック!

-お申し込みは ※必要事項が未記入の場合は、折り返し問い合わせ致します。  
-こちらから あらかじめご了承ください。

※このお申込みで取得した個人情報、お申込み内容の確認、今後の講座案内のためにのみ利用させていただきます。  
※先着順です。県内在住・在勤者のみ受け付けます。

## 【重要】申込について

・この講座は子ども1名+保護者1名のおふたりでご参加ください。(子ども2名+保護者1名の参加はできません。同一世帯で子ども2名のご参加を希望される場合は、それぞれ保護者1名ずつとなるようにお申込みください。保護者はおじいちゃん・おばあちゃんの参加もOKです。)

・0-3才のお子さんを育てるパパ・ママは、保護者ペアで参加ができます。(おひとりでの参加はできません)

当日は安全上の観点から、生後6ヶ月-3才のお子さんの会場入場はできません。対象となるお子さんは館内のチャイルドルームでお預かりします。チャイルドルームを利用される方は早めのお手続きをお願いします。

【対象】生後6ヶ月~6才(未就学児) 【利用料】300円/人

【チャイルドルーム申込締切】8月29日(火)17時



チャイルドルームの  
詳細・利用申込は  
↑こちらから↑

## 講師プロフィール

中島 早苗 氏 (食&美ブレイス代表/野菜ソムリエプロ  
防災士/食育防災アドバイザー)

毎日の食生活に野菜・果物の栄養を効果的に摂り入れ、  
「おいしい、元気、キレイ」になることをモットーに活動中。

2020年第9回野菜ソムリエアワードで金賞受賞。

また、2018年の福井豪雪を機に、「簡単・おいしい・栄養豊富な災害食づくり」の講座を開講し、節電・節水に努めながら温かくおいしく食べられる、災害時ごはんの普及活動にも注力している。

## 【持ち物】

三角巾、エプロン、筆記用具、材料費500円

## 今後の新米パパママ応援講座の予定

11/18(土) ①10:00~11:30  
②13:30~15:00

- ①名もなき家事ワークショップ
- ②家事支援のイロハ

※詳細は開催1ヶ月前を目途に、ホームページにてお知らせします。

## 会場案内

★環境への配慮から、公共交通機関の利用およびアイドリングストップにご協力ください。



●福井県生活学習館(ユー・アイふくい)  
〒918-8135 福井市下六条町14-1

●アクセス

\*フレンドリーバス(無料)

行き:「福井駅東口」乗車 「生活学習館前」下車  
12:30 発→12:43 着

帰り:「生活学習館前」乗車 「福井駅東口」下車  
17:33 発→17:46 着

## 【お問い合わせ先】

公益財団法人ふくい女性財団 (福井県生活学習館内)

TEL: 0776-41-4254 Email: f-jhosei@f-jhosei.or.jp



ふくい女性財団  
ホームページ



ふくい女性財団  
SNSまとめ