

# 3. 高校生がつくっちゃった「防災食」レシピ集 ～私たちが地域を守る防災リーダー～

稲取高校 被服食物部

代表 高橋 朋子

下準備として・・・

6月11日(日) 野外活動で火おこし体験

場所：森の学校 さくらの里（南伊豆町）

協働事業体：森の学校 さくらの里



初めての窯作



色々な竹パン



屋外での調理



ポリ袋調理法



きりたんぼ・パン作り

【試作品】



7月8日(土) 下田市ウォークラリー

防災講座・炊き出しの手伝いで、イベントの運営を補助。

場所：下田市文化センター、下田公園

協働事業体：下田市教育委員会（主催）



ビールの缶で米を炊く



米を缶から出して、カレーを配る



片付けも協働で行う



初めての防災講座



防災食の提案

## 高校生が地域に出て、地域の人とともに体験し、地域の中で活躍する。 これが、私たちが計画した「あざれあ地域協働事業」です！！

8月16日(水) 勉強会

場所：西伊豆町田子 カネサネ節商店  
保存食「潮かつお」を学ぶ

場所：松崎町 十字の園

真空調理法・特定疾病者の食事の工夫を学ぶ

9月16日(土) 松崎高校×稲取高校

牛原山フェスタ「高校生防災講座」  
場所：松崎町 牛原山(松崎町企画観光課主催)  
☆地元食材を使用して、災害時でもおいしい、楽しい料理！！



8月10日(木)

高校生講座『作ってみよう！子どもでもできるポリ袋災害食』  
場所：東伊豆町保健センター  
(東伊豆町ボランティア連絡協議会児童部会主催)

11月19日(日)

活動報告・展示・試食会  
健康福祉ふれあい広場  
場所：東伊豆町保健センター  
対象：小学生

12月17日(日) 南伊豆災害ボランティア

コーディネーターの会×稲取高校  
高校生講座『作ってみよう！防災食～ポリ袋災害食からスイーツまで～』  
場所：南伊豆町 森の学校  
対象：子育て支援サークル他

### 【第1回】

## 高校生講座『作ってみよう！子どもでもできるポリ袋災害食』

### 1. 事業目的

小学生を対象として、災害時に成長期の子どもの健康を考えた防災食(高タンパク質)を提案する。専門の防災食を買わなくても家にストックされているもので防災食を作ること、そしてポリ袋調理で個々に対応できること、また地域の食材を利用することを地域の住民とともに考えることで災害が起こったときにも小学生も活躍できる知識と技術を伝授する。

### 2. 事業内容

高校生講座『作ってみよう！子どもでもできるポリ袋災害食』

テーマ：高タンパク質食で、災害時でも、成長期の身体をしっかり作ろう！

### 3. 実施日時

平成29年8月10日(木) 9:00～12:30

### 4. 実施場所

東伊豆町健康福祉センター 1階研修調理室  
(賀茂郡東伊豆町白田306)

### 5. 対象者

小学生1年生～中学校3年生

### 6. 参加人数

46名(小学生13名、民生児童委員・東伊豆町ボランティア連絡協議会メンバー稲取高校ボランティア部・被服食物部 計33名)



防災講座



参加者の様子



ポリ袋防災食作り



ニューサマーオレンジの酢飯

## 7. 事業の成果

地域の津波避難場所や浸水域を示した防災講座では「どこまで逃げればいいのかという判断基準になった」という意見や、「災害時に美味しくて温かい防災食を食べる工夫を知ることができた」という意見が多かった。

災害時でも成長期の身体をしっかり作ろう！



たんぱく質たっぷりなポリ袋防災食

ニューサマーオレンジの酢飯・高野豆腐ステーキ  
糸寒天を入れたわかめスープ、豆腐の白玉フルーツ

## 8. 今後の展望

発表内容は、よい評価を受けたが、生徒たちは、人前で発表するというのに慣れていないのでプレゼンの練習をするなど、「人に思いを伝える」ということを課題に改善をしたいと思う。

## 9. 協働団体

- ・東伊豆町ボランティア連絡協議会（児童部会）

## 10. その他

【参加者の感想】

- ・避難地の海拔を示してもらい、どこへ避難したらよいか判断基準になった。

- ・ツナ缶のふたで材料を切ったり、酢飯をニューサマーオレンジやレモンの果汁で作っている様子が印象的だった。

- ・防災について色々勉強していると感じました。ただ、まだ「伝える力」が弱いと思います。せつかくの話を相手に聞いてもらえるよう、資料の見せ方、声の大きさ等工夫して頑張ってください。