

【様式1】

① 食育月間の取組

提出都道府県名 政令指定都市名	長崎県
取組市町村名 取組団体・企業名	松浦市食生活改善推進協議会
取組の名称	災害時の食に備える
実施時期	令和6年6月11日(火)
取組内容に該当する 食育ピクトグラム	
取組内容	<p>目的：日頃から災害時に備え、災害時であってもできる調理方法や栄養バランスに配慮した食事について学ぶ機会とする。</p> <p>対象者：地域住民（高齢者） 人数：12人</p> <p>内容：災害時に役立つパッククッキング（ポリ袋に食材を入れて沸騰したお湯で温める調理法）による調理実習を開催しました。パッククッキングは1つの鍋で複数の料理を同時に調理でき、洗い物がなく、茹で水の再利用もできるため水の節約になる等、災害時に最適です。材料は、缶詰や乾物等の保存性の高い食材を使用し、非常時であっても栄養バランスのとれた食事がとれるように、備蓄食材についても紹介しました。</p> <p>袋に食材を入れて温める簡単な調理方法なので、災害時だけでなく、日頃の食事でも活用して慣れておくことが大切であることを伝えました。</p> <p>【調理レシピ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チキンオムライス ・オムレツ ・わかめとツナの和え物 ・みそ玉で簡単お味噌汁