

災害時 cooking

2018.09.05

おいしいごはんで家族を守ろう！



おいしい食事は笑顔の源。それは災害時でも同じこと。
災害時でもおいしく栄養のあるごはんを作れるだろうか。
一緒に災害時食を作って、食べて、考えてみませんか？



MENU

- ✓災害時の炊飯
- ✓○○のドライカレー
- ✓○○のサラダ
- ✓○○のフレンチトースト

常備食品を
使ったメニュー



食ナビセミナー

「災害に備える食事とは
～ローリングストックに学ぶ～」

2018年9月5日(水)

10:00～12:30(受付9:45～)

北市民健康センター2階調理室

(住所：岐阜市長良東2丁目140番地)

参加費：2500円

講師：管理栄養士 早瀬薫子

持ち物：エスロン、三角巾、タオル、筆記用具

託児もあります

要申込(500円)詳しくはHPをご確認下さい

申し込み方法



8/29までにほっぺの会HP「食ナビクッキング」、

またはFAXよりお申し込み下さい

(記載事項：参加者氏名・生年月日、託児されるお子様の氏名・
生年月日、住所、電話番号、メールアドレス、アレルギーの有無)



Time Schedule

- 10:00～ → 集合、
クッキングスタート
- 11:30～ → 試食 
 食ナビセミナー
片付け、アンケート
- 12:30 → 終了

