

ことども食堂 防災編



2026年 | A | 17日(土) 10:30 ~ 3

どの時間から いままで...とか
自由デモ

かみ いちじょうじしゅうかいしよ
上-乗寺集会所 (一時避難所)

いざ...を想定して...できることをしよう

みずが
でない!!

トイレ
どうする?

でんきか
つかない!!

よる
ま、くら?

ガスが
つかない!!

おなか
すくやーん

おなか
すいたら...

たとえば...シロ

調理用の袋を使って... ②

< サバ缶とトマト缶の簡単カレー >

- 材料を切り、袋に入れ空気をぬいて口をこいて煮る。

調理用の袋を使って... ③

< ナポリタン >

- 半分に折ったパスタに水200ccとトマトソースを入れ煮る。

調理用の袋を使って... ①

- 米1合と水180cc
- 中の空気をしっかりぬきかたくあぶり、

- カセットコンロをつかって、30分

- 10分ほどあらす。

ssss



ごはん

みんなで他にもおいしいものつくってたべよう!!