

食べて備える

もしもの時にも役立つ防災食

参加費
500円

3月6日(木) 10:30~12:30

災害時のために備えておく非常食。
備蓄していても「賞味期限が過ぎていた、味が好みではない」
など、いざ必要な場面で役に立たないことがあります。
この講座では缶詰や乾物などを使って、もしもの時だけでなく
普段から「作って・食べて・備える」を実践するために、
講義と調理実習を通して学びます。
※備蓄の必要性や防災マップの見方についてもお話しします。



ワカメとコーンのツナサラダ



かちゅー湯

..... みんなで作って、食べましょう！

調理実習のメニュー (予定)

- ・白菜とサバの煮びたし
- ・ワカメとコーンのツナサラダ
- ・かちゅー湯
- ・湯煎でご飯を炊く

※アレルギー品目(特定原材料8品目): 卵

講師

防災アドバイザー しのとうさとみ氏



防災食の専門家として活動。
災害時の食の重要性と簡単で実践的な
保存術や保存食の選び方、
調理法をわかりやすくお伝えしています。



会場 大和市文化創造拠点シリウス6階
生涯学習センター 611調理実習室

対象 大和市内在住・在勤の方 優先

※市外の方は2/8(土)10:00~定員に空きがあればお申込みいただけます。
左下QR・電話・窓口へ

定員 24人 **参加費** 500円(材料費込)
※当日お支払いください。

持ち物 筆記用具、三角巾、エプロン
水分補給用の飲み物(フタ付)、手拭き用タオル

申込 2/1(土) 10:00~ 電話・窓口へ



お申込み・お問合せ

大和市生涯学習センター ☎046-261-0491

WEB申込みはこちら
(2/8 10:00~)

〒242-0016 神奈川県大和市大和南1-8-1
アクセス: 小田急江ノ島線・相鉄本線 大和駅から徒歩3分

※天候や交通機関の運行状況及びその他不可抗力により、開催が中止になる場合があります。
※駐車場の数に限りがありますので公共交通機関でご来場ください。
※アレルギーに関しては自己責任にてご参加をお願いいたします。

主催: やまとみらい(大和市文化創造拠点等 指定管理者)/ 大和市生涯学習センター