

きみの は・と・ふる・たいむ

災害がおきたら！ 水も電気もストップ！



親子でフッキング

ポリ袋で ご飯・おかず・おやつ 作れます

- 日時 令和6年8月3日(土) 10:00 ~ 13:00
- 場所 紀美野町総合福祉センター 2階 調理室
- 対象 小学生(親子で参加、高学年なら1人でもOKです)
- 持ち物 エプロン・三角巾・マスク・米1合・飲み物
- 講師 西谷 芽子氏 (管理学養士)
- 内容 ポリ袋フッキングの「基本」を学びます
「基本」が いかり身についたら 応用できます
- 定員 30名
- 申し込み 7月26日(金)
- 問い合わせ 紀美野町社会福祉協議会 489-9962 (西浦)
- 主催 紀美野町ボランティア連絡協議会
- 共催 紀美野町社会福祉協議会

メニュー
ごはん・おかず・デザート

【防災】

手話うち

胸前から掌を前に向けて立てた左手2指の上に右手3指で「く」を書く
左右手を押し出し、

【料理(する)】

丸めた左手5指に沿って右手を上させながら左へ動かす

ローリングストックのすすめ 備蓄している【カンパン】 賞味期限は だいじょうぶですか!?

そのまま食べてもいいけれど"

カンパンをおいしく 使い切ろう!

☆ スープに入れて ボリュームアップ!

フリトン風

☆ 煮物やお鍋に 加えて!

お麩風 すいとん風

☆ ミルクと卵に 冷蔵庫で一晩ひたし フライパンで焼くと!

フレンチトースト風

☆ あずき缶に 同量の水と塩少々 カンパンを加えて お鍋で20分煮ると!

せんざい風

☆ 油で揚げて砂糖と きなこをまがすと!

ドーナツ風

☆ 袋に入れてたたいてください!

「小麦粉」の代わりに
・お好み焼き・パンケーキ etc.

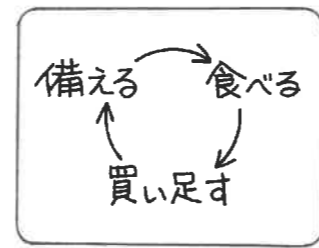
「パン粉」の代わりに
・ハンバーグのつなぎ・揚げものの衣

ボランティア 伝言板

備えあれば 憂いなし

ローリングストックとは!?

日常的に食べている食品を備蓄し
古いものから順番に消費し
食べた分から買い足していくこと。



- 日ごろから 備えておきたい食品
- 水 ・ レトルト食品
 - 缶詰 ・ 乾物 ・ 乾めん
 - 個包装のもち ・ ようかん
 - ビスケット ・ チョコレートなど

ボランティアだより