　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ワークシート１

　1年1組（　　 ）番　　氏　名

被災時にＱＯＬを高める食事を考えてみよう！

被災時には心身共に疲れ果て、日々気力体力を消耗していきます。また電気・ガス・水道など、命をつなぐライフラインも、断絶されている状況も想定されます。そのような状況下で、食べ物を摂取するということは、命をつなぐという意味において、大変重要な行為だといえます。もし、あなたが災害により被災した時には、どのような食事を摂れば少しでも、疲弊した気持ちが和らぐと思いますか？

|  |
| --- |
| あなたの考える「被災時に食べて元気になれそうな食事」とは何か、考えてみよう。 |

●**電気・ガス・水道が通常のように使用できない状況で作れる料理を考えてみよう**

|  |
| --- |
| 被災時にどのような料理が作れるか、作る手順も踏まえて考えてみよう！  被災時に簡易に作れ、食べて元気が出そうな料理「　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　」 |

**どのような手順で作るか、まとめてみよう！**

|  |
| --- |
| 料理名**「　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　」** |
| 完成予定の料理を絵で記入（料理の解説文も加える） |
| 材料（２人分）【ｇは概量でよい】 |
| 作り方【箇条書きでよい】 |