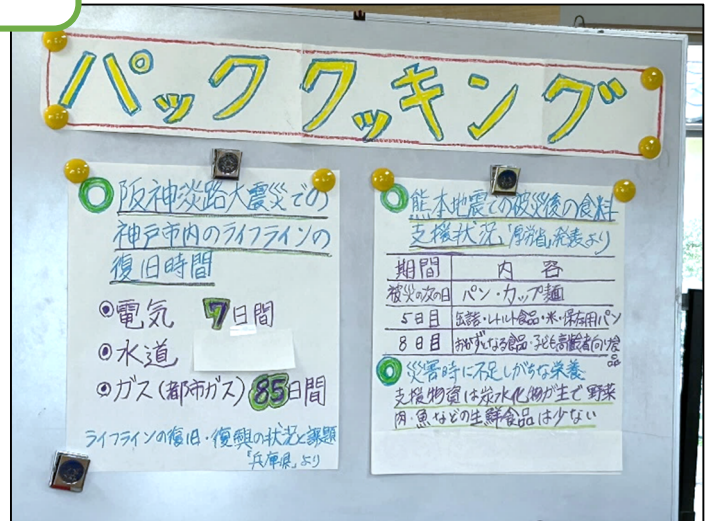


第1回井戸端会議を開催しました

災害時に役立つパッククッキングのやり方をみんなで共有しました。

2024. 4.17(水)



「栄養士会のパッククッキングレシピ」を使って、ごはんや簡単パン、フィッシュソーセージ入りのカレーやトマトジュースを使った鯖缶入りミネストローネを作りました。災害時に温かい食事を作る方法やビタミン、ミネラル、たんぱく質等をとる方法がわかりました。

阪神淡路大震災の時は、電気は7日ガスは85日も復旧しなかったのね！熊本地震の時は、食料支援はパンやおにぎり等の炭水化物ばかりなのね・・

これじゃストレスに勝つためのビタミンやミネラルが不足しちゃうね。タンパク質も足りないわ・・・



その後、参加者みんなで歌や東京ブギウギのダンスを楽しみました。