

手軽にバランスよく食べて、命を守る！

ポリ袋1つで
簡単！
糖質オフ・減塩
もしやすい！

いざという時の サバイバル飯

—パッククッキングを使って—

日時：令和6年 2月17日(土)
10:00～12:30

会場：市民プラザ

メニュー

- 卵を使い切る
チーズオムレツ
- 乳製品を使い切る
カボチャのミルク煮
- 血液サラサラ、身体が喜ぶ
鯖カレー

パック
クッキングなら
家族に合わせて
離乳食や介護食も
同時&個別に
作れる！

災害時に命をつなぐサバイバル飯。サバイバル飯の調理方法の1つに耐熱性のポリ袋に食材を入れてボイルする「パッククッキング」という手法があります。

災害時に役立つだけでなく、日々の時短料理にもぴったり！今回は基本の「バランス食」と、高齢者や慢性疾患など配慮が必要な方への「思いやり食」を作ります。

座学で学んだ後、実際にパッククッキングで調理します

講師

管理栄養士

藤田庸子さん（新潟県栄養士会柏崎支部）

締め切り

令和5年 12月24日(日)

受講料

1,200円
(材料費込み)

申込方法

裏面をご覧ください

定員

18人

参加申込書

いざというときのサバイバル飯

ふりがな				住所	〒	—
氏名						
性別	男・女	年代	歳代	電話	—	—

----- きりとり -----

申込方法



- ①直接：市民プラザ 2 階受付へお越しください
- ②FAX：上記参加申込書に記入し、送信してください(☎0257-22-2637)
- ③はがき：参加申込書の内容を記載し、下記問い合わせ先へ郵送してください
- ④メール：参加申込書の内容を記載し、下記問い合わせ先へ送信してください
- ⑤オンライン申請：右上の二次元コードからお申込みください

注意事項

- ◆メール、オンライン申請での申し込み後、一週間以内に受付完了の連絡がない場合はお電話でお問い合わせください。
- ◆申し込み人数が定員を超えた場合は抽選となります。定員に満たない場合は締め切り後も申し込みを受け付けます。
- ◆申し込みの結果は、募集締め切り後に郵送でお知らせします。
- ◆収集した個人情報は、講座以外の目的には使用しません。
- ◆未就学児対象の託児サービスもあります。ご希望の方は申し込みの際にお問い合わせください。
- ◆災害等、不測の事態が発生した場合は、講座開催を延期・中止することがあります。
- ◆受講をキャンセルする場合は、お早めに事務局にご連絡ください。

問い合わせ先

柏崎公民館講座事務局
(教育委員会文化・生涯学習課)

〒945-0051

柏崎市東本町 1-3-24 市民プラザ内

TEL：20-7500 FAX：22-2637

Eメール：s-plaza@city.kashiwazaki.lg.jp

事業名

〔 柏崎公民館講座 特別講座 〕

実施主体

柏崎市教育委員会文化・生涯学習課

参加対象

市民

内 容

	期日・時間	テーマ	講師等
	2月17日(土) 10:00~12:30	いざという時のサバイバル飯 —パッククッキングを使って—	管理栄養士 藤田 庸子 氏
1	内容・方法	<p>災害時に命をつなぐサバイバル飯。サバイバル飯の調理方法の1つに耐熱性のポリ袋に食材を入れてボイルする「パッククッキング」という手法があります。</p> <p>災害時に役立つだけでなく、日々の時短料理にもぴったりです。基本の「バランス食」と、高齢者や慢性疾患など配慮が必要な方への「思いやり食」を作ります。</p> <p>これは、単なる料理教室ではなく、前半に座学にてサバイバル飯について学び、後半に実際に料理をすることで、深い学びにつなげています。</p>	

問合せ先

柏崎市教育委員会文化・生涯学習課（担当：大野）Tel0257-20-7500