

# 子ども食堂×防災 レシピ紹介



SHOINは、「2025年度防災教育チャレンジプラン」実践団体です。

～日常も、災害時でも、いつも居場所でありたい～

子ども食堂は、学校や町会、自治体や社会福祉協議会、そして地域の企業・団体などと日常的に連携しながら運営され、地域の居場所として成り立っています。その子ども食堂が「防災」という観点でも役割を担うことで、子ども食堂の更なる地域のインフラ化に繋がるはずです。

この度我々から、防災食を活用したレシピをご紹介します。

地域の防災意識を高めたり、災害時の備えとして是非お試しください。幸いです。

- 目的**
- ・子ども食堂が、食を通して、地域の防災に関する意識を向上させる
  - ・子ども食堂が、災害時にも地域住民の安心と安全を提供できる体制をつくる
  - ・子ども食堂が、被災時に地域の復興支援に協力できる体制をつくる

## 子ども食堂あゆみ

- 
- [開催日] 毎月第2・4水曜日
  - [開催時間] 18:00～20:00
  - [開催場所] 社会福祉法人あゆみ(東京都北区東十条6-5-19-3F)
  - [対象] 東京都北区の子ども達と保護者
  - [参加費] 子ども(高校生以下)無料/大人300円
  - [その他] みんなでわいわいと夕食を食べます。誰でもご参加できます。



## お問い合わせ

一般社団法人 **SHOIN**  
☎080-9269-5525

✉ shoin.shoin.2020@gmail.com  
〒115-0043 東京都北区神谷2-6-3

## アルファ米の美味しい炊き方



- ・防災用のアルファ米は、水で戻す・お湯で戻すといった方法があります。(熱湯の場合15分・水(約15℃)の場合60分)
- ・可能であればやはり炊飯器で炊いた方がもちっとして美味しく炊けます。

- ・アルファ米は白米よりも水分を多く含むため、炊飯時の水の量は白米よりも多めに設定する必要があります。具体的には、アルファ米1合に対して水は約1.5倍の300cc程度が目安です
- ・炊飯器の早炊きモードで炊飯すると丁度よく仕上がります。アルファ米は水につけるとどんどん戻るので、予約炊飯はできません。
- ・アルファ米と一緒にもち米(アルファ米5:1もち米)を入れても、ふっくらして美味しいです。もち米は芯が残る場合もあるので、予め浸水しておくことをお勧めします。

レシピは裏面