

2025年5月12日

## 2024年度「市民防災・減災活動公募助成」事業実施報告書

団体名 五感で学ぶ料理教室ククラボ  
代表者・役職名 氏名 代表 松尾美知枝

### ▼報告書の扱い、および記入にあたっての注意点

この報告書(精算報告書以外)は、ホームページなどで公開する予定ですので、広く読まれることを想定してご記入ください。また、編集段階で、表記・表現等を事務局で編集する場合がありますので、あらかじめご了承ください。語尾の表現は「です・ます」調でお願いします。報告書に掲載するため活動の内容がよくわかる写真(2枚程度。写真の肖像権問題がないもの提出をお願い致します)を添付して下さい。

### 1. 助成プロジェクト名

災害時の食を考える～普段の食事の見直しが災害時に役に立つ～

### 2. 団体の概要(創設の経緯、創設時期=法人で、法人化前に任意団体での活動がある場合、その段階からご記入ください。 会員数など。180文字程度まで)

2009年財団法人キッズキッチン協会認定インストラクター 取得

2018年日本防災士機構認定防災士 取得(2名)

2019年五感で学ぶ料理教室ククラボ 設立

現在は京都はぐみネットワーク幹事会に所属し、様々な専門の資格をもったスタッフ5人、京都の子育て応援団として食育と防災の二本柱で活動している。

### 3. プロジェクトの目的とその背景(※応募申請書に記載のものでも可) 250文字程度まで

この30年の間に南海トラフ地震発生の確率が80%に引き上げられました。この地震で京都は震度6の揺れを観測するのではないかと言われていますが比較的災害被害が少ない予想が出ています。このような地域ならではの災害時の備えを学ぶことが必要で、そのためには日常の生活に災害時の備えを取り入れるフェーズフリー防災を学ぶことがよりよい備えになると思います。特に子どもたちや乳幼児のいる家庭においては災害時においても日常と変わらない栄養バランスの取れた食事や体調を壊さない生活が大切です。

### 4. プロジェクトの内容(※当初予定と変更がない場合は、応募申請書に記載のものでも可) 300文字程度まで

① 9月8日・14日 5歳～小学生向け 防災クッキング…ライフラインが止まった時でも安全に衛生的に食事が作れる方法を体験的に学んだ。メニューはゆがかないスパゲティ、乾物サラダ、麺レンチトースト。災害時の準備として、これは！というものを展示し、説明案内した。

② 11月13日 板橋社協子育て支援共催にて未就園児の親子向け 防災クッキング…幼児さんの栄養面を考えた災害時の食事づくりをパッククッキングの方法で体験的に学んだ。また、アルファ化米と袋ごはんの味くらべも行った。メニューはアルファ化米、袋ごはん、袋で作る高野豆腐の煮物と出汁巻き卵。

③ 2025年4月18日 乳幼児さんの親子向け 講座と試食会…京都の被害状況を確認し、なぜこのような備えが必要かを学び、日ごろの大人の食事からの取り分けができる災害時の離乳食を試食。メニューは袋ごはん、袋で作るミルクスープ、あんこ玉、スープジャーで作るおかゆ。

在宅避難をする時の食事の備えとして、発災当日の非常食と避難生活が長引いた場合の備えに分けることの大切さや食中毒にならないための方法、冷蔵庫の上手な使い方、ローリングストック法などとともに、トイレの備えの必要性をお話しました。

### 5. プロジェクトの実施で得られた「結果」(OUTPUT。実施回数や参加者数など)、「成果」(OUTCOME。事業によって生まれた直接的な変化)、「社会的な変化」(IMPACT。事業が社会に与えた影響)などの『効果』 300文字程度まで

【結果】としては様々な年齢を対象に3回開催出来、延べ参加人数は保護者含めた大人子ども合わせて67人。

【成果】としては、アンケート結果からやその後の声から、参加者が災害の備えを身近なものとしてとらえて、難しいことではないと感じてもらえたことです。また体験的に行なったことで、食べてみておいしかった、エコなこともいいですね、いざ非常時にするのではなく日常からやることが大切だとわかった、などの声が多くかったです。【効果】は開催場所の方から新たな依頼があり、主催事業をすることで活動のPRにつながり、新たな開催が出来ました。またJcomテレビさんの取材があり、参加者の方だけでなく、たくさんの人に伝えることが出来ました。

## 6. プロジェクト実施にあたっての課題、今後の展望など 300文字まで

主催事業として、募集の課題が多かったです。なかなか人が集まらず、苦労しました。参加してくださると「とてもよかったです」「友達などにも伝えたい」と高評価につながりますが、参加してもらうまでが難しいです。意識を持っている方が少しずつ増えている印象はありますが、行動にうつしてもらえるよう、どのように広報活動をしていったらいいのかが課題です。今回の Jcom テレビさんの取材が入ったことはとてもよかったです。

## 7. 参考資料：プロジェクトで作成したチラシ、パンフレットやマスコミで紹介された記事等の現物またはコピー、活動状況の写真などを、必ず、別途、ご提供ください。

### ①災害時の食事づくり 9月8日、14日



### 試食と保護者の方へも講座中→



← 災害時用  
トイレ体験と  
展示物



↑ 備えてほしい食材  
展示

②親子で学ぶ防災教室 いつもの暮らしにもしもの備え 11月13日



↑メニュー



↑導入



↑デモ



↑調理体験中



↑→出来上がりと試食



←子ども用防災リュック  
展示



③災害時どうする？備えと食事 2025年4月18日



↑メニュー



↑デモ風景  
←購入したプロジェクト  
ーでパワー・ポイント



↑→試食中



↑紙芝居を使って、子どもに楽しく大事なことを伝えている



←↑→  
Jcom さんでの  
放映風景

