

# 「サバめしゲーム」やってみよう！！

## サバめしって??

「サバイバルめし」の略で  
地震や大雨などの災害時に水や  
電気、ガスが止まってしまった  
時でも作ることができる  
ごはんのことです！！

### グループ

メンバーのなまえ（リーダーのおともだちに◎をつけよう）

.....

.....


## 1 作戦タイム！

食材カードを見ながら、どんなサバめしを作りたいか考えよう！

◎料理の名前 .....

◎使いたいカードの名前

.....



◎使いたい調味料（○を付けよう）

しょうゆ 塩 砂糖 マヨネーズ コンソメ とり鶏がらスープ  
ケチャップ めんつゆ カレー粉 ポン酢 ソース

◎作り方はどうしよう？調理器具は何を使う？

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤



## 2 クイズに挑戦！

クイズに答えて食材をゲット！グループのお友達と相談して答えを1つ書こう！

もんだい1  
問題①

もんだい  
問題②

もんだい  
問題③

もんだい  
問題④

正解したら○を付けてね！

## 3 食材のチェック！

クイズでは何問正解できたかな？

使える食材の数を確認して箱の中に書いてみよう！作りたい料理は作れるかな？



## 4 調理タイム！

グループのお友達と仲良く調理をしよう！

△注意すること△

- お友達と協力すること。
- 火や包丁の扱いには気を付けること。
- わからないことはどんどん質問しよう！

みんなで  
たのしく！！



## 5 感想を発表しよう！

自分のグループ

ほかのグループ