

「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 | 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△

- 1 お友達と協力すること。
- 2 火や包丁の扱いには気を付けること。
- 3 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