

2年生 ライフセービング

○テーマ：「防災植物」について

○日時：H30年9月21日（金） 10:00～11:50

○講師：日本防災植物協会 事務局長 斉藤 香織 様



◆植物採集

- ・ 毒のある植物や安全でおいしい植物の見分け方などを知ることができたので、今後を生かしてみたいと思った。虫が怖いので軍手を使ってもいいですか？
- ・ いっぱい食べられる植物があった。
- ・ いろいろな場所にあり、生で食べられるものを食べてみたが、後味が少し悪かった。いろいろなところに生えているから、いざというときに困らないと思った。
- ・ 主にツククサを採った。クズのつるなども食べられることを知った。天ぷらにするとおいしいらしい。
- ・ 普段見慣れているものが防災植物として、食べられるということを学んだ。
- ・ 学校の敷地内にも食べられる植物があった。

◆講義

- ・ 毒のある植物や安全な植物の見分け方を知ることができた。
- ・ 普段の食卓でも食べていけば、災害時に利用しやすいと思った。
- ・ かたい植物、柔らかい植物があるなどいろいろなことを知った。
- ・ 自分たちが知らなかったことを教えてもらい、防災植物についてわかるようになった。
- ・ 毒の植物もあるので注意する。
- ・ 毒を持っている植物や食べてもいい植物を学ぶことができた。
- ・ 味をもっとよくするために他にも試してみたい。
- ・ 日常と災害時をより近づけるために、日頃から楽しく食べておくとよい。
- ・ 災害時にどう食べるか、家庭の食卓にどう取り入れるかなどわかった。
- ・ 防災植物はビタミン、ミネラルをとることができる。日常と防災を近づけるという考えがわかった。



ヨメナ



◆調理実習

- ・ ツुकサの卵とじは作りやすかったので、これなら作れそうだった。進んでやることを見つけて取り組めたと思う。
- ・ 以外に簡単に調理ができたと思った。
- ・ 簡単に短時間でできた。
- ・ 調理は思ったより簡単で、いろいろな食材に合うと思った。
- ・ 最初は少し嫌な感じがしていたが、食べてみればすごくおいしかった。こうして調理をすればこんなにおいしく食べられることを知った。
- ・ いざという時に食べるために、もっと味を調べておいしく食べられるようにしたい。
- ・ みんなできていた。
- ・ ツुकサの卵とじは意外にも簡単に作ることができた。

◆試食

- ・ おいしくできた。次回は天ぷらとかおいしいレシピを考えて作ってみたい。
 - ・ 口の中に残っている感じもあったがおいしかった。
 - ・ 食べ物が無い時には十分に食べられる。
 - ・ 少しかたい。味はおいしいとは言えない。
 - ・ 想像していた味とは違った。
 - ・ 思ったよりおいしかった。
- ユクサ
- ・ あまりおいしそうないメージはなかったけど、とてもおいしくて良いと思った。



マルバツ

◆感想

- ・ 防災植物について詳しく知ることができ、とても勉強になった。これからも機会があれば生かしていきたい。
- ・ 採集の時にもう少し多く採ればよかった。次は天ぷらにして食べたい。
- ・ 採集はジャージがいい。
- ・ もっとおいしく食べたい。みんながおいしく食べやすいように小さく切ればいい。
- ・ もう少し防災植物について知りたいし、防災植物はものすごく大切なものだとわかった。
- ・ 味はおいしくなかったが、食べられるくらいのものであったので、災害で食料がない時にはいいと思った。
- ・ みんな講義の時はメモをとりながら静かに聞けていた。植物採集では暑い中頑張っていた。
- ・ その辺にある草が食べられることがわかった。ツुकサを茶碗蒸しに入れたらおいしそうだった。
- ・ 他の防災植物も調理して食べてみたいと思った。



