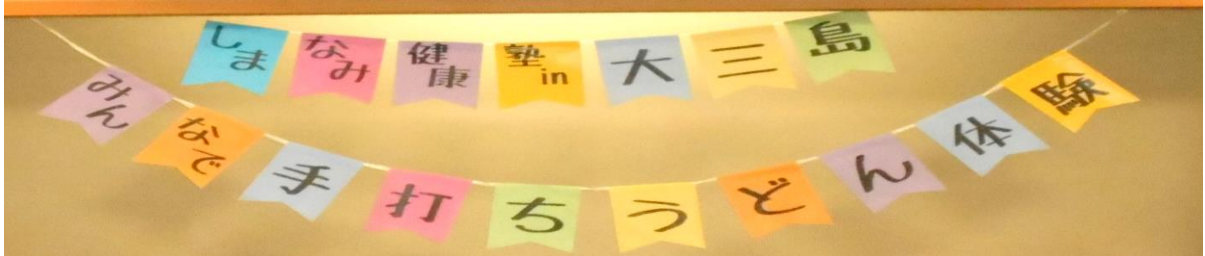


しまなみ健康塾 2024 in 大三島「みんなで手打ちうどん体験」

今治市 しまなみ住民課



1 概要

- (1) 開催日時 令和6年8月6日(火) 9:30~13:00
- (2) 開催会場 旧上浦保健センター
- (3) 内容
 - ・お友だちになろう
 - ・うどんの作り方説明
 - ・健康クイズ
 - ・うどんづくり
 - ・試食

2 実施状況

市内に住む小学生とその保護者12組と、地域のボランティア(今治市食生活改善推進協議会上浦支部)も参加してうどん作りを行いました。

シロクマ、ペンギン、イルカ、クジラのグループに分かれ、自己紹介や健康クイズを行った後、うどん作り。生地は、手間のかかる作業でしたが、楽しみながら作ることができました。試食は、自分でバランスや彩りよく盛り付けしたサラダうどんと寒天ゼリーを、談笑しながら和気あいあいとした雰囲気の中でいただきました。みんなおいしい、楽しかったと大好評でした。

親子や地域ボランティアの方との食を通じての交流は、広い意味で食の大切さにふれ、健康づくりとしての貴重な体験となりました。

【実施状況写真】

うどんの作り方説明



健康クイズ



うどんの生地づくり

① 塩水づくり



② 粉と塩水を混ぜる



③ こねる



④伸ばす



⑧切る



⑨ 麺をゆでる



麺を取り分ける



バイキング形式で盛り付け



完成サラダうどん



試食

