



プログラム名	うどん打ち体験		活動時間 3～3.5 時間
概要	<ul style="list-style-type: none"> ○友達と協力してうどんを作る。 ○自分から進んで動く。 ○道具を正しく使う。 		
ねらい (SDGs)	 	<ul style="list-style-type: none"> ○自ら作り、食べることで食について考える機会とする。 ○男女ともに班で協力しうどんを作ることで、協調性を養う。 	
準備物 (服装など)	<ul style="list-style-type: none"> ○教育センター・・・机、イス、ボウル、計量カップ、箸、菜箸 まな板、包丁、のばし棒、ざる、鍋、器 カセットコンロ、ガスボンベ、洗剤 スポンジ、ビニール袋、テープ、ゴミ袋 ○研修団体・・・汚れてもいい服装（エプロンがあるとよい） 食器用布巾 		
研修の流れ	<ul style="list-style-type: none"> ○活動場所に整列（団体引率者の指導） ○会場設営（机とイス） ○活動についての説明 ○活動開始/終了 ○片付け 		
研修場所	<p>集合場所</p> <p>活動場所に同じ</p>	<p>活動場所</p> <p>○屋内・・・プレイホール キャンプ場ロッジ</p>	
引率者への留意点	<ul style="list-style-type: none"> ○事前準備 <ul style="list-style-type: none"> ・食事申込書、班別人数表、アレルギー連絡票の提出をする。 ・研修生の班分けをする。（通し番号） ・持ち物を周知する。 ○研修当日 <ul style="list-style-type: none"> ・活動中の観察指導をお願いします。 ・包丁や火、熱湯の取り扱いに注意する。 		

活動の内容

班分け：6人班

○活動場所に集合する。

○机を準備する。

- ・ 班ごとに足の長さが揃った机を2つずつ使用する。
- ・ 90ℓのビニール袋の両側面を切り、1枚にしたものを内側を表にして机に敷き、周りをテープで留める。

○活動について説明し、材料や用具を配布する。

- ①道具と材料の数量を確認する。
- ②材料（小麦粉・食塩水）をかきまぜる。
 - ・ 食塩水を作る。 人数×50cc ※冬の場合 人数×55cc
 - ・ ボウルに食塩水を入れるときは数回に分けて入れる。
 - ・ 一気に入れるとダマになってしまうので注意する。
- ③手で生地を1つにこねる。
 - ・ 手のつけねで体重をかけてこねる。
- ④生地を足で踏む。
- ⑤4等分に切って2mm程度の厚さに生地をのばし棒で伸ばす。
- ⑥打ち粉をつけ、びょうぶのように折り、
3～4mm幅に麺を切っていく。
- ⑦沸騰した鍋に入れる。（10～12分間）
- ⑧出来上がったものを大人がざるで水をきる。
- ⑨皿に盛り付ける。（トッピングの配膳は職員・教員で行う）

○完成した班から食事をする。

- ・ トッピング、ネギ、つゆはセンター職員が準備する。
- ・ 配膳は団体引率者でお願いします。

○片付け

- ・ 道具・食器類等を洗剤でぬめりが残らないよう洗い流す。
- ・ 布巾で水分をふき取る。
- ・ 用具はカゴに整理整頓し、机やイスを片付ける。
- ・ 用具の入ったカゴは、センター職員が点検します。