



食育だより

うどん作りをしました！

9月24日(火)にきりん組・らいおん組のみんなは「わかな会」のみなさんに教えてもらいながら、うどん作りをしました！
そして、午後おやつにおいしくいただきました(^_-)☆

「わかな会」とは…
相模原市が主催する「食生活改善推進員養成講座」を修了した人で組織され、食生活を中心とした健康づくりを、地域の身近な方々と一緒に進めているボランティア団体



材料をボールに入れて、さあ準備！



生地が耳たぶの柔らかさになったらOK



みんなで交代で、踏み踏み！



生地を寝かせたら、麺棒で薄くのぼします



包丁で1本1本、丁寧に切りました



おやつ時間にみんなで食べました😊

「材料 4人分」

- 小麦粉(中力粉)・・・300g
- 塩・・・・・・・・・・・小さじ1
- 水・・・・・・・・・・・140cc
- 小麦粉(打ち粉用)・・・少々

☆お家でもお子さんと一緒に作ってみてください☆

「作り方」

- ①小麦粉と塩をボウルに入れてよく混ぜる。
- ②①に水を少しずつ入れ、耳たぶの柔らかさにこねる。
- ③ある程度まとまったらビニール袋に入れて、かかとを中心に足でよく踏み、20分程度寝かす。
- ④平らなところに打ち粉をして生地を広げて、厚さが同じになるように麺棒で伸ばす。
- ⑤④を屏風たたみにして、同じ太さに切る。
- ⑥たっぷりのお湯でゆでる。(15分程度)
- ⑦流水でよく洗ってぬめりを取り、ザルにあげ水気を切る。



よく味わって食べていますか？

料理は、5つの基本味「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」の組み合わせによって、さまざまな味わいが生み出されています。また、おいしさを感じるのは、味だけでなく、料理の見た目、噛んだときの音や噛み応え、温度など、さまざまなことが関係しています。
食事の時は、それらを意識して、よく味わって食べるようにしましょう！

5つの基本味と代表的な食べ物

 甘味 さとう 砂糖、ハチミツ	 塩味 塩 塩	 酸味 酢 酢、レモン	 苦味 コーヒー、ゴーヤ	 うま味 だし
----------------------------------	--------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------