


No.	206	<h1>そば打ち</h1>			
概要	そば粉から麺をつくり、調理して会食する。 食に関して関心をもち、「作る喜び・苦勞・感謝」を味わう。				
内容	人数(人)	8~40人	時間	3~4時間	
	対象	小5以上	時期	通年	
	場所	試食・調理室			
	指導形態	自主活動 ・ 職員による事前の説明のみ ・ 職員・講師による直接指導			
安全管理	引率者と職員による監視				
ねらい	○そばを自分たちでつくって食べるまでの活動を通して、作る体験の楽しさを味わう。 ○役割分担しながら活動することで、協力することの大切さを知る。				
準備	施設から貸出	<ul style="list-style-type: none"> ・そば用の調理器具(麺棒、まな板、打ち台、包丁、ボウル、ザル) ・秤、鍋、菜箸、レシピ、食器 ・ラップ、布巾セット(食器用布巾、台拭き、床用の雑巾) 			現在、本プログラムは休止しています。 再開するときはHPでお知らせします。
	団地で準備	エプロン、三角巾、マスク			
	確認事項	<ul style="list-style-type: none"> ・予約時に食物アレルギーの有無を確認する。 ※道具は、うどん打ち(小麦粉)でも兼用しているものがある。 ・引率者は職員と実施方法や監視体制・安全管理等について事前に確認を行う。 			

	内 容	留意事項
予 約	①予約時に、アレルギーの有無を確認する。 ②申込書により、材料を注文する。 ③班編成(人数×グループ数)を相談する。 ④活動前の準備について打ち合わせておく。	<材料> そば粉 打ち粉 中力粉 つゆ、ねぎ
研 修 前	<担当職員との打ち合わせ> ・活動の流れやグループ編成 ・食材、ふきんセットなどを受け取る。 ・試食・調理室の使い方、片付け方を確認する。	○材料は事前に計量しておいてもよい。 その場合は、講師と相談しながら、団体で行う。
活 動 の 説 明	<職員による説明> ・講師紹介 ・活動の流れ、片付けについて ・注意事項 <講師による説明> ・作り方を一緒に作りながら、説明。 ☆別紙作り方シートあり	・準備から片付けまでが研修であることを徹底する。 ・衛生面には十分に気を付ける。 <引率者> けがや火災事故等がないように、安全監視を行う。
展 開	1) 道具を準備する。 2) 材料を計量し、分配する。 3) そばを打つ。 1. そば粉と中力粉を混ぜる 2. 水を加えながらこねる 3. こねる 4. のばす 5. 切る 6. ゆでる 7. 洗う・盛りつける 4) 配膳し、全員で会食する。 5) 片付け、清掃、点検、ゴミ捨て ・職員の点検を受ける。 6) ふりかえり	○調理器具 ・使用前に洗浄して使用する。 <片付け、掃除> ○消火を確認 ・ガスの元栓を閉める。 ○そば粉など拭き残しのないように洗いや掃除を徹底する。 ※専用の道具は洗剤は使わず、濡れ布巾で汚れや水気をよく拭き取る。 ○ゴミ捨て ・袋に入れてゴミステーションに捨てる。