



県民局長賞

大橋由佳 (市小学校4年)

淡路ペンチャークラブ10周年記念事業
「救え! 10年後の地球」ポスター

夏は食欲が減退気味になりがちですが、よく冷えて喉ごしやさしい、栄養価の豊富な素麺で、夏バテ解消といきたいものです。

▶手作業で素麺を伸ばし、白糸のような極細に仕上げる



ぬかまち ふるさと資源

製法は、小麦粉を練り合わせた後、食用植物油を塗布しながら順次引き伸ばして丸棒状の麺にします。麺を細く仕上げるために何度も「よ

り」(麺をねじって伸ばすこと) をかける手延べ素麺には、グルテンと呼ばれるたんぱく質が多く含まれ、栄養価が高くなります。



夏バテ解消に、淡路手延べ素麺



▲子どもたちへの食育講座

いずみ会は、日々「食育」の担い手として、乳幼児から高齢者までの南あわじ市民を対象に、食育普及活動などボランティア活動を行っています。各地で料理教室をしていると、段々顔を覚えられてきて、スーパで会った時「いずみ会のおばちゃん、また料理教えてな」と声をかけてくれたりするのが一番うれしいです。

【市民へのメッセージ】

私たちと一緒に楽しく食事の大切さなどを勉強したり、地域の健康づくりにはボランティアとして活動しませんか。

南あわじ市いずみ会

- ◆代表者 登里倭江
- ◆会員数 461人 (51グループ)
- ◆活動場所 南あわじ市内
- ◆連絡先 健康課 ☎ 44-3004

わがまち ふたば すべての年代に食育を広げよう

南あわじ市いずみ会

この夏休みには、市内各公民館で小学生を対象に行うわんぱく塾で「朝ごはんを食べよう」というテーマの料理体験教室を十二回予定しています。