

# 令和8年度宇都宮短期大学地域福祉開発センター公開講座 親子料理教室

## 一歩一歩が隠し味！ 足踏みでつくる豚しゃぶうどんの彩り御膳

宇都宮短期大学地域福祉開発センターでは、自分や家族のためにおいしい・楽しい・健康によい食生活の在り方と調理技術を学んでいただく親子料理教室を開催しています。

今回は、夏の疲れを吹き飛ばしてくれる“豚しゃぶうどん”をお子様と一緒に麺から作ります。粉と水が混ざり、足踏みでコシが出る変化を体験・体感しましょう。夏野菜のはたらきや栄養素の組み合わせについても学びます。皆さまのご参加をお待ちしています。

### メニュー

- ・足踏みでつくる豚しゃぶうどん
- ・きゅうりとわかめの白だしレモン和え
- ・シュワっとフルーツポンチ

栃木県産スイカ入り



※使用する食材に、小麦・卵・ごま・大豆・豚肉・りんごが含まれます。

※メニューは食材の仕入れ状況により変更されることがあります。

日時 令和8年7月25日（土）10時30分～13時00分

場所 宇都宮短期大学（宇都宮市下荒針町長坂3829）

3号館 1階 調理実習室

講師 本学食物栄養学科 准教授・管理栄養士 神田 聖子

助手・管理栄養士 齋藤 百花

内容 【講義】 夏野菜の力で暑さを元気にのりきろう

【調理実習】 足踏みでつくる豚しゃぶうどんの彩り御膳

定員 親子 16組（先着順） お子様5歳～小学6年生

※5組以上で開催します。

受講料 1組 1500円（資料・食材費込、当日会場にて徴収）

※1名（1食）追加につき、700円頂戴いたします。

受講申込締切日 令和8年7月17日（金）

※当日は、筆記用具、室内用シューズ（安全のためスリッパはお控えください）、マスク、エプロン、三角巾、ハンドタオル、タオル（足踏み用）のご用意をお願いいたします。

申込書および申込み方法・案内図（裏面へ）

親子料理教室  
 一歩一歩が隠し味！  
 足踏みでつくる豚しゃぶうどんの彩り御膳

お申し込み用 QR コード  
<https://forms.gle/iwtHBzMsUm6yyK6V8>

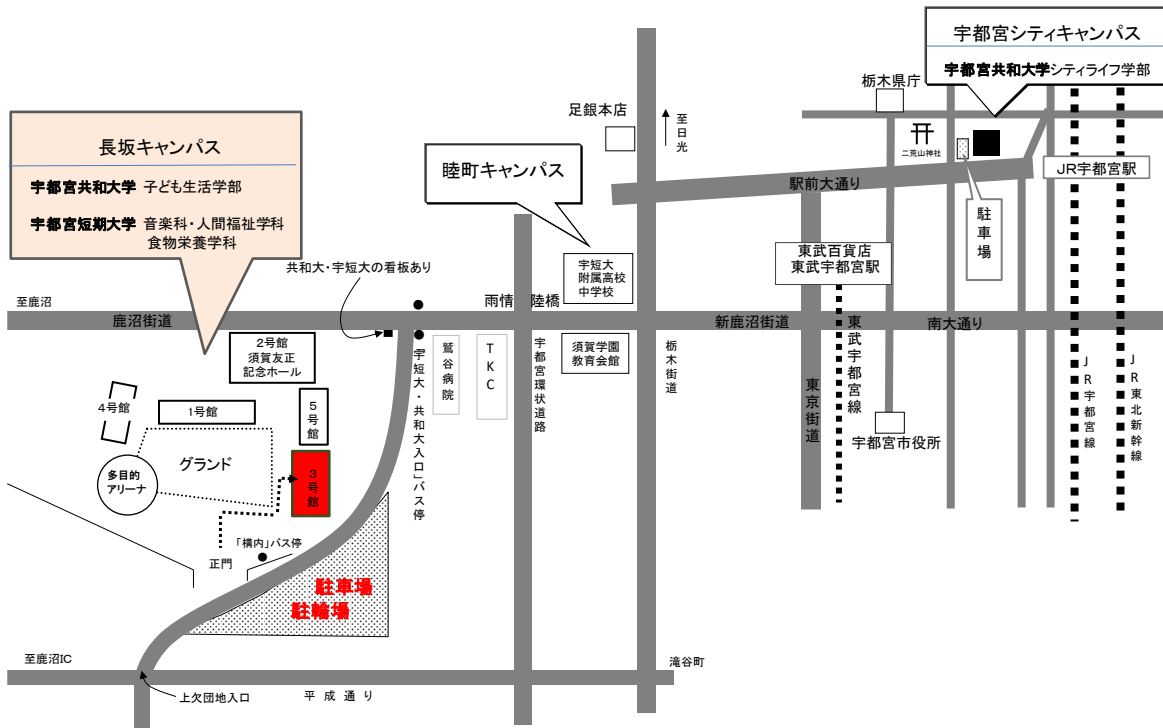


お 申 込 書

※メール ([f.open-lect@ujc.ac.jp](mailto:f.open-lect@ujc.ac.jp)) または QR コードで以下の項目をお送りください。  
 ★は食材準備と参加受付確認の連絡のため、必ずご記入をお願いいたします。

★ふりがな	
★お名前	
★お電話番号	
★メールアドレス	
★ご参加人数	大人                      名、お子様                      名
★お子様のご年齢	
ご職業（ご所属）	
宇都宮短大の卒業生ですか	はい（                      学科                      専攻                      年卒業） いいえ
子どもの食事に関して、ご質問事項等ありましたらご記入ください。	
食物アレルギーをお持ちの方はご記入をお願いします。	

宇都宮共和大学・宇都宮短期大学 長坂キャンパス案内図



住所：栃木県宇都宮市下荒針町長坂3829  
 電話番号：028-648-2331（代）