



2019年4月～2020年3月までの 居場所・自立のための食事づくりスケジュール



第6回

9月 7日(土)
9月29日(日)

10時30分から
14時30分まで

食事メニュー

ステーキづくり

ごはん/ポークステーキ/ポテトサラダ/冬瓜汁/季節の果物

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

第7回

10月 5日(土)
10月27日(日)

10時30分から
14時30分まで

食事メニュー

五目御飯づくり

五目御飯/魚のホイル焼き/なすの甘辛煮/きのこ汁/季節の果物

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

第8回

11月 9日(土)
11月17日(日)

10時30分から
14時30分まで

食事メニュー

ムニエルづくり

ごはん/鮭のムニエル/にんじんグラッセ/フレンチサラダ/コンソメスープ/季節の果物

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

第9回

12月 7日(土)
12月15日(日)

10時30分から
14時30分まで

食事メニュー

フライドチキンづくり

チキンライス/フライドチキン/りんごと白菜のサラダ/青梗菜のスープ/季節の果物

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

第10回

1月19日(日)

10時30分から
14時30分まで

食事メニュー

鍋ものづくり

ちゃんこ鍋(うどん・餅)/里芋の煮物/季節の果物

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)



第11回

2月 8日(土)
2月16日(日)

10時30分から
14時30分まで

食事メニュー

刺身づくり

ごはん/刺身盛り合わせ/筑前煮/わかめ汁/季節の果物

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

第12回

3月 1日(日)

10時30分から
14時30分まで

食事メニュー

筍ごはんづくり

筍ごはん/煮魚/菜の花の和え物/あさり汁/季節の果物

交流会内容

- ① 参加者からの自己紹介
- ② 管理栄養士さんからの講評と食事に関するお話
- ③ 先輩からのためになるお話と簡単なアンケート (OX 式)

交流会内容

- ① 昼食はすべて管理栄養士さんの指導のもと、一緒に作って全員で食べていただきます。食事後、後片付けを全員で行います。
- ② 後片付け後、本日の食事づくりについての管理栄養士さんからの講評と参加者からの質問に答えていただきます。その後、自立支援の目的から、料理を作ることの大切さ、病気にならないための食事(生活習慣病予防の観点から)心の健康は食事から等々を年齢等に合わせて話をさせていただく。
- ③ 参加者からの自己紹介(近況報告・日常生活の様子・将来の夢等)をさせていただく。
- ④ 先輩の当事者&当団体理事による役に立つお話と親睦会を行います。
- ⑤ 最後に、簡単な食事づくりでの感想をOXのアンケートを記入していただく。

※ 食材の用意がありますので、最終人数調整を1週間前までに事務局へ連絡下さい。

