

(土)午前1プログラム

サタデー・クッキング

- ★参加者の方で協力してその日のお昼ごはんを作ります♪
- ★楽しみながら、グループの中で役割を見つけたり、他のメンバーと協力したり、疲れすぎない自分のペースをはかるなどの経験を積むことができます。就労を目指す方にもおすすめです！

●内容:

★第1(土) ⇒ その月のメニュー決め&簡単メニュー

★第2~最終(土) ⇒ しっかりお昼ごはん作り

《 簡単メニュー日 》

市販の合わせ調味料でパッと作れるものを

《 しっかりお昼ごはんの日 》

主菜+汁物+ごはん を基本に

- (和食 or 洋食 or 中華? 麺類 or ご飯・丼物?
 肉 or 魚? 旬物は? などなど)

いろいろな観点でメニューを考えて、その月の中でバラエティが出るように作っています♪

