

(土)午前プログラム

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2(土) ⇒ 翌月のメニュー決め&簡単メニュー

★その他週の(土) ⇒ しっかりお昼ごはん作り

《 簡単メニューの日 》

時短でできるメニューを作ります

《 しっかりお昼ごはんの日 》

主菜+汁物+ごはん を基本に

〔 丼 和食 or 洋食 or 中華？ 丼 麺類 or ご飯・丼物？
丼 肉 or 魚？ 丼 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♪

