

# 生活訓練棟

## ～食事編～

プラン表の例

17:00	買い物
18:00	夕食準備・夕食
19:00	片付け・風呂準備 風呂・風呂掃除
20:00	洗濯・宿題
21:00	振り返り 安全点検、内線連絡
22:00	就寝

献立計画の例

【夜】		
メニュー	材料(買う物)	メモ
弁当	コンビニ弁当	
インスタント味噌汁	インスタント味噌汁	
サラダ	カット野菜	
パスタ 野菜炒め	パスタ パスタソース カット野菜 細切れ肉	

## 生活訓練学習② ～2年生～

5月から12月まで生活訓練学習が行われています。細かな内容について、数回シリーズでお伝えしていきます。今回は、「食事」についてです。

2年生で行う生活訓練は4泊5日です。朝食と夕食を各4食、計8食の献立を生徒が決めます。献立をもとに必要な材料を考え、買い物に必要な金額を家庭から持参します。

## 食事を作ってみて～感じたことやポイントなど～

Aさん

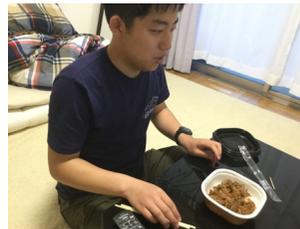
作り方を見ながら、手順通り作ることができました。麻婆豆腐の長ネギを最後に入れるのがポイントになるところです。具材の準備などが遅かったのもう少し早めに準備した方が良かったです。

Bさん

チンジャオロース作りに挑戦しました。ピーマンの細切りが難しかったけど、タケノコの代わりにもやしを使うなど、自分なりに工夫して作りました。美味しくできてとても満足しています。

Cさん

目標にしていた調理の上達は、緊張もあってか…IHの電源を入れないまま炒めてしまうなどのハプニングがありました。まだまだ経験が必要だと感じましたが、前回も取り組んだ“野菜炒め”は美味しくできたので大分自信がつかしました。



1年時の経験を基に食事や買い物で工夫する姿が多くみられます。また、家でも料理の練習を行い、自信をもって取り組む姿もありました。