ひかり通信

広島市児童養護施設等アフターケア事業
社会福祉法人広島修道院児童アフターケアひかり
平成 29 年 7 月 26 日発行　No.23

リービングケアとしての調理実習実施

7 月 22 日に、広島修道院の高校３年生女子２名とひかり職員２名、栄養士２名で調理実習を行いました。

今後自立する高校生らの為の調理実習として実施しました。

○経緯

施設では料理に触れる機会が少ない現状があります。実際に、自立した子の中に「作り方を教えてほしかった」という思いを持った子もいます。ですから、施設に居る間に一緒に料理をして、経済的な面も考えて自分でも料理を作れるように、少しでもレパートリーを増やしておくことが大事になります。

～　今回のメニュー　～

鶏のから揚げ、ポテトフライ、わかめスープ、サラダ、卵焼き

皆で買い物に行くところから調理を開始しました。

高校生らが調理して習ったこととしては以下です。

- ・鶏肉のぶつ切り
- ・から揚げの下ごしらえ＆揚げ方
- ・キャベツの千切り＆ネギのみじん切り
- ・ポテトフライの短冊切り＆揚げ方
- ・スープの味付け
- ・卵焼き作り

その他の料理も栄養士さんにポイントを教えていただきながら全品完成させ、おいしくいただくことができました。

一度ではなかなか覚えられないので、日々の生活でも少しずつ簡単なものから料理をしていって欲しいと思います。

次のページから、少しその様子を写真でご紹介します。

↑買い出し前、レシピを見ながら何を買うか考え、
メモをして出発しました。

↑材料・調味料を買い物中…
何がどこにあるか、みんなで探しながら買いました。

↑→教えていただきながら、キャベツの千切りや、
ネギのみじん切りをしています。

↑苦戦した鶏肉。
皮が切り辛く、難しいです。

↑味付け。

↑から揚げ。加減が難しいですが、上手に揚げていました。

↑玉子焼きの作り方を習いました。
皆成功して、綺麗な玉子焼きができました。

↑いただきます！