

# 家族のためのCooking2020

- ・家族の誰のために作る料理なのかを具体的に決める。  
例えば『祖父のために』『母のために』など。
- ・実施日及び朝食、昼食、夕食のどれに挑戦したかがわかるようにする。  
(例)  
〈おばあちゃんのために〉 8月8日(土) 朝食・昼食・夕食

歯を丈夫にする かみかみランチ づくりに挑戦！！

- ・食事づくりは、例えば昼食の全品でもよいですし、昼食のおかず一品でもよい。ただし、おかず一品に挑戦する場合は「材料の皮をむく」「材料を切る」「混ぜる」「炒める」などの調理道具

詳細

- や器具を使用し、基本的な調理技能をいかせるものにする。
- ・使用した材料やおおよその量を「◆使用した材料」の欄に記入する。
- ・材料の下ごしらえから料理完成までの手順を「◆作り方」の欄に記入する。  
(例) 1. ジャガイモの皮をむく  
2. ジャガイモをたんざく切りにする  
3. フライパンに油を入れ、熱し、ジャガイモを中火で炒める  
・  
・  
7. 皿に盛りつけて、完成
- ・「〇〇のために」の料理づくりに挑戦するので、なぜその料理を作ることにしたのか、その料理  
のおすすめポイントは何かなどを「◆料理のポイント」の欄にまとめる。
- ・実際に、相手に料理を食べていただき、「〈〇〇〉からのコメント」の欄に感想を書いてもらう。  
※食べた感想を聞き、その感想を記入してもよい。
- ・家族のためのCookingに挑戦してみた感想をまとめる。

様子

