

## クッキングチャレンジ (CC)を行います。 ～自立への目指して 食に触れ合う～



放課後等デイサービス・児童発達支援を運営しているトリプル・ハート(中央区新富)では、この度、クッキングチャレンジを行います。

### 1. 目的

クッキングチャレンジとは、生活に欠かせない、衣食住のうちの食に焦点をあて、そのスキルを体験しながら身につけていくプログラムになっております。  
その中で、食べる力＝生きる力 が重要で、食べる・作ることを楽しく体験することによって、自立に向けたスキルをトレーニングしていきます。

### 2. 実施方法

- ① 開催予定日: 平日、土曜日に行う
  - ② 対象者: 小学生高学年以上
  - ③ 参加費: 〇〇円、および通常の通所
  - ④ 指導方法: 1対1、1対α
  - ⑤ 場所: トリプル・ハート内
- ※将来的には、レンタルスタジオも検討

### 3. プログラムを通して

- ① 作って食べることに楽しみを生み出す
- ② 食材の購入方法を知る
- ③ 料理方法を覚える
- ④ 調理器具の正しい使い方を知る
- ⑤ 衛生面を気にする

### 4. トレーニングのイメージ

- ① 作るものを決める(例えば: 1回目おにぎり、2回目みそ汁、3回目〇〇)
- ② 食材を知る
- ③ 買い物が必要ならばいっしょに行く
- ④ 仕込みをする
- ⑤ 調理器具を使用する
- ⑥ 完成品と一緒に食べる
- ⑦ 後片付けをする

### 【お問合せ先】

トリプル・ハート (東京都中央区新富2-2-14 2階)  
TEL: 03-6222-9822  
担当者: 渡辺、中澤  
E-Mail: fun@triple-heart.jp

