

【料理・実験】楽しいカレーパーティー

【材料】(24皿分)

- ・カレールー 420g
- ・鶏肉 1kg
- ・玉ねぎ 中6個
- ・じゃがいも 中6個
- ・にんじん 中3本
- ・サラダ油 大さじ6
- ・水 2400ml



【作り方】

- ①. 炒める鍋にサラダ油を熱し、一口に切った具材をじゃがいもや玉ねぎなどがしんなりするまで中火で炒める
- ②. 水を入れて煮込んだ後にあくを取り、具材が柔らかくなるまで煮込む。(沸騰後約20分)
- ③. カレールーを入れ、弱火にしてとろみが付くまで15分煮込む



【感想】畑で収穫したジャガイモをふんだんに使い、カレーパーティーをしました。みんなで手分けして食材を切り分け、焦げないように具材を炒めました。じゃがいもの植え付けから収穫、調理をすること自体が初めてでしたので、とても貴重な体験ができました。協力して作ったカレーはとてもおいしく食べることができました。みなさんも喜んで食べてくれたので良かったです。(訓練生A)

障がい者支援センター アップドゥぎのわん (就労移行/継続A型/B型)

住所: 〒901-2224 沖縄県宜野湾市真志喜2丁目4番3M'sビル 3F

TEL/FAX: 098-943-5357/098-943-5358

就労移行携帯: 080-6480-9337 E-mail: info@appdu.jp

アップドゥぎのわんでは現在、訓練生募集中です!

見学・体験もできますので、ご希望の方はお気軽にご連絡ください。



障がい者支援センター アップドゥぎのわん月刊広報

APPDU!DO!

広報誌「APPDU!DO!」は訓練生が制作する、アップドゥぎのわんの情報をまとめた広報誌です。

2020年3月号



【今月のDO】工場見学に行ってきました

【おススメ書籍】スタンフォード式 最高のリーダーシップ
スティーブンマーフィー重松 著

目次

【雑学】ひな祭り

【畑でDO】休憩所と倉庫の完成!

【料理・実験】楽しいカレーパーティー

【今月のDO】工場見学に行ってきました



1月某日、お菓子メーカーのこん包工場に見学に行ってきました。

商品仕分け、箱詰め、保管庫などを見学し、商品を入れる箱を組み立てる作業を体験させていただきました。このメーカーさんでは、様々な商品に合わせた箱が約30種類あり、複雑な形をしているものは機械で箱を組み立てることは不可能なため、従業員の方が一つ一つ箱を組み立てていたのですが、その手

際の良さにとても驚きました。箱詰めされる前の商品は、冷凍庫で保管され必要な分だけその都度冷凍庫から出しているそうです。-25℃まで温度が下がる冷凍庫に入ってみると、ここはシベリアか！と思うほど寒かったです。菌などの発生を防ぐため冷凍庫に入れているそうですが、見学しなければ分からなかったメーカーさんの品質管理に対する意識の高さを知ることができて良かったです。(訓練生N)

【オススメ書籍】スタンフォード式 最高のリーダーシップ スティーブンマーフィー重松 著



この書籍はスティーブンマーフィー重松先生というスタンフォード大学の心理学の先生が書いた素晴らしい一冊です。

内容は主に、人の上に立つ偉い人いわゆるリーダーにとってとても役に立つ話しになっております。リーダーの方でなくてもこれを読むことによって人から尊敬され周りから信頼を勝ち取るヒントを見つけること間違いなしです！今回なぜ僕がこの一冊の本を紹介

するかといいましたら、なんと理由は一つだけです!!【ここまで理論的にリーダーシップの取り方を教えてくれる書籍はこれ以外にない!!】そう思ったからです!!本の中身は嫌悪され避けられるトップの特徴を載せていたりリーダーとメンバーの境界線を教えてくれたりと世の中を生きやすくするヒントがたくさん載っています。とてもおすすめなのでぜひ読んでみてください！(訓練生K)

【雑学】ひな祭り



3月と言えばひな祭りがあります。雛人形を飾ったり美味しい料理を食べて「女の子が健やかに育つように願う日」とされていますが、元々は「災いや邪気を払う行事」でした。

ひな祭りの由来は中国から伝わった「五節句(ごせっく)」という行事のひとつ「上巳(じょうし)」から来ています。季節の節目を意味する「節」のころは、昔から邪気が入りやすいとされていて五節句のひとつの上巳には、中国では川で身を清める習慣があり、日本では紙などで作った人形で自分の体を撫でて穢れを移し川に流すことで邪気祓いをする行事として広がっていききました、人形を流して邪気をはらうこの風習が、現在でも残るひな祭りの行事「流し雛」のルーツと言われています。厄を移した人形はいつまでも身近におかず、早く片付けて災いを遠ざけたほうが良いと考えがあり、雛人形は立春(2月4日頃)から2月中旬にかけて飾り、ひな祭りが終わったらできるだけ早くしまうのが良いとされています。

「お雛様を早く片付けないとお嫁に行けない」昔からよく聞くこの言葉ですが、早く飾り出すと「早く嫁に出す」、早くしまうほど「早く片付く(嫁に行く)」雛人形は婚礼の様子を表しているの、飾る時期を娘の結婚になぞらえているそうです。(訓練生A)

【畑でDO】休憩所と倉庫の完成！



暖かい季節になってきましたね。今回も長田にある新しい畑に行きました。畑は広くて風通しもよく気持ちよく過ごせました。休憩場所も屋根が設置され多少の雨なら凌げそうです。暑い日には水分補給・休憩で体をゆっくりに休めることが出来ます。道具を保管する立派な倉庫

も建ちました。土台からすべて職員と利用者の皆さんで作りました。長田の畑では夏に向けてオクラを栽培するそうで、たくさん収穫できるよう丹精込めて育てていきたいと思います。畑を最大限活用するためにバナナの木を伐採しました。バナナの根っこは深く根付いており、掘り起こすのに一苦労でした。週1回の畑実習は気分転換にもなり、土を触ることでリラックスができるので毎回行くのが楽しみです。(訓練生T)

