

専門高校における民間 OB 等活用事業



# STEP PROJECT

Education	出張授業	
<p>薬膳の基礎的な知識を学び、身体や健康を考えた薬膳メニューの提案やレシピの研究</p>		
<p>探究活動等アドバイザー（保育・栄養科）：  <b>阪口 珠未</b> 様  株式会社漢方キッチン 代表取締役</p>		

第 10 回 令和 5（2023）年 1 月 30 日（月曜日） 来校（対面）

これまで学んだ薬膳の知識やワークの内容をもとに、各自「テーマ」を決める。  
「不眠症のメニュー」「ストレス緩和の養生」「感染症予防のメニュー」など。  
探究活動等アドバイザーと相談しながら、対象者、提供方法などを決める。



第9回 令和5（2023）年1月23日（月曜日） 来校（対面）

これまで学んだ薬膳の知識やワークの内容をもとに、各自「テーマ」を決める。  
 「不眠症のメニュー」「ストレス緩和の養生」「感染症予防のメニュー」など。  
 探究活動等アドバイザーと相談しながら、対象者、提供方法などを決める。



第8回 令和5（2023）年1月16「日（月曜日） 来校（対面）

薬膳の基礎知識を身につける&メニュー組み立てワーク

- ① 体質別の薬膳6（湿邪・痰飲）
- ② 講義の内容を参考にメニューを考えてみる、ディスカッション
- ③ 日誌を記載



第7回 令和4（2022）年11月28日（月曜日） 来校（対面）

中間発表を行う。



第6回 令和4（2022）年11月21日（月曜日） 来校（対面）

薬膳の基礎知識を身につける&メニュー組み立てワーク

- ① 体質別の薬膳4（風邪・燥邪）
- ② 講義の内容を参考にメニューを考えてみる、ディスカッション
- ③ 日誌を記載



第5回 令和4（2022）年11月14日（月曜日） 来校（対面）

薬膳の基礎知識を身につける&メニュー組み立てワーク

- ④ 体質別の薬膳3（血虚・心血虚）
- ⑤ 講義の内容を参考にメニューを考えてみる、ディスカッション
- ⑥ 日誌を記載



第4回 令和4（2022）年11月7日（月曜日） 来校（対面）

薬膳の基礎知識を身につける&メニュー組み立てワーク

- ① 体質別の薬膳2（陰虚・陽亢）
- ② 講義の内容を参考にメニューを考えてみる、ディスカッション
- ③ 日誌を記載



第3回 令和4（2022）年10月24日（月曜日） 来校（対面）

薬膳の基礎知識を身につける&メニュー組み立てワーク

- ① 体質別の薬膳1（気虚・陽虚）
- ② 講義の内容を参考にメニューを考えてみる、ディスカッション
- ③ 日誌を記載



第2回 令和4（2022）年10月17日（月曜日） 来校（対面）

薬膳の基礎知識を身につける&メニュー組み立てワーク

- ① 体質別の薬膳6（湿邪・痰飲）
- ② 講義の内容を参考にメニューを考えてみる、ディスカッション
- ③ 日誌を記載



第1回 令和4（2022）年9月26日（月曜日） 来校（対面）

【オリエンテーション】

- ①自己紹介を行う
- ②薬膳について、意見交換やミニセミナー体質診断などを行う。
- ③日誌を記載
- ④次回の予告（調理実習）

