



# トモシヨクチャレンジ 100

## 【 トモシヨクチャレンジとは 】

毎日、家庭で家族いっしょにトモシヨク(共食)することを楽しくチャレンジする企画。事前にトモシヨクチャレンジの「テーマ」を決めて実行。トモシヨク前後に、家族や自分の心の中で「トモシヨクチャレンジ成功」か「トモシヨクチャレンジ失敗」かを振り返り、チャレンジした自分や家族を称えて一家団らんを楽しみましょう。

でも、どんな風にトモシヨクを楽しめばいいでしょうか。こんなトモシヨクチャレンジやってみたい！面白い！今だからこそ！チャレンジしたくなる企画を 100 個仲間といっしょに考えました。それが「トモシヨクチャレンジ 100」リストです。1 日 1 個クリアしたら 100 日で達成できます！（ハードル高いものもたくさんありますが）。トモシヨクチャレンジ 100 を参考に、成功、失敗に関わらず、自由に皆さんでチャレンジ内容を考えて、トモシヨクを楽しんでください。

#トモシヨク #トモシヨクチャレンジ #ステイホーム で SNS 投稿し、皆さん自身のトモシヨクを楽しむ工夫を紹介してください。

新型コロナの感染拡大防止のため、家族ができるだけ自宅で楽しくトモシヨクができるために、トモシヨク Project、日本パパ料理協会は、新型コロナウイルスではなく、トモシヨクチャレンジ活動を広めていきます。

こんな時だからこそ、トモシヨクチャレンジで食卓の笑顔を増やしましょう！

2020 年 4 月 1 日

info@tomoshoku.jp

トモシヨク Project リーダー  
日本パパ料理協会会長 飯士  
パパ料理研究家 滝村雅晴



## トモシヨクチャレンジ 100 リスト

|    |   |
|----|---|
| 1  | ローリングストックの賞味期限切れ近い食材で一品作ってトモシヨク               |
| 2  | 家庭内持ち寄りトモシヨク。家族、それぞれが一品作る、または、買ってきてトモシヨク      |
| 3  | 夕食は何が食べたいか聞き、一番リクエストが多かった料理を作ってトモシヨク          |
| 4  | ロシアンルーレット餃子・たこ焼でトモシヨク                         |
| 5  | パパ、ママが子供のころ食べた、おふくろの味、オヤジの味を再現してトモシヨク         |
| 6  | お腹の赤ちゃんがスクスク育つ料理、ママのおっぱいが美味しくなる料理をパパが作ってトモシヨク |
| 7  | とにかく、皆が好きなものばかり作って食べるトモシヨク                    |
| 8  | 揚げ揚げ揚げ物パーティーでトモシヨク                            |
| 9  | ハンバーガー、サンドイッチ、ピザトースト、春のパン祭りでトモシヨク             |
| 10 | 我が家は、年中鍋パーティーでトモシヨク                           |
| 11 | 昨日たべたリメイク料理でトモシヨク                             |
| 12 | 作り置き、下味冷凍など仕込んでおいたおかずでトモシヨク                   |
| 13 | ご近所さんからの裾分けでトモシヨク                             |
| 14 | 苦手な食べ物克服チャレンジしてトモシヨク                          |
| 15 | 手巻き寿司、カンタンチラシ寿司など寿司パーティーでトモシヨク                |
| 16 | 家族で1週間の献立会議をしてトモシヨク                           |
| 17 | トモシヨク後、食べものしりとりにしながら後片付け                      |
| 18 | アイス実験(色々アイスにしてみる)してトモシヨク                      |
| 19 | ふりかけ作り 家にあるものでオリジナルふりかけを作ってトモシヨク              |
| 20 | 好きな音楽何曲で後片付けできるかチャレンジ・食器洗いタイムトライアル            |
| 21 | 作ってくれた人に「ありがとう」の感謝の気持ちを伝えてトモシヨク               |
| 22 | みんなそろって、●時に「いただきます」をするかを決めてトモシヨク              |
| 23 | 食卓で美味しいか、味わえているか確認しあってトモシヨク                   |
| 24 | 食事をするとき家族そろって「いただきます」と大きな声をだしてから頂くトモシヨク       |
| 25 | リビングにレジャーシートを敷いて、リビングピクニックトモシヨク               |
| 26 | ビールの泡ギリギリ選手権(ビールをついてどこまで泡を盛れるか)でトモシヨク         |
| 27 | 左手チャレンジ(聞き手じゃない手で箸を使う)でトモシヨク                  |



|    |  |
|----|--|
| 28 | 英語禁止ゲーム(食事中の会話で英語を禁止にする。罰ゲームが後片付け)でトモシヨク               |
| 29 | 食材当てクイズしながらトモシヨク                                       |
| 30 | 嗅いで食材当てクイズしながらトモシヨク                                    |
| 31 | 天国にいる家族・友達の写真を食卓に並べてトモシヨク                              |
| 32 | 食卓を囲む回数や有限であることを思いながらトモシヨク                             |
| 33 | 家族内対抗チキチキ「誰の選んだレトルトカレー(パスタソース)が一番美味しかったですよ」チャレンジでトモシヨク |
| 34 | 子供が作った料理だけでトモシヨク                                       |
| 35 | みんなで映画・ドラマ・アニメ見ながらトモシヨク                                |
| 36 | 電気消してキャンドルでトモシヨク                                       |
| 37 | 庭、ベランダ、ガレージでトモシヨク                                      |
| 38 | 話し言葉は英語でトモシヨク  |
| 39 | 早起きして、決めた時間にみんな揃って朝ごはんトモシヨク                            |
| 40 | お弁当作って、お家でお弁当トモシヨク                                     |
| 41 | オンライン(ZOOM、LINEなど)で誰かとおつないで、ネットモシヨク                    |
| 42 | ワンちゃん、ニャーちゃん、ペットと一緒にペットモシヨク                            |
| 43 | ご近所さんにもお裾分けした料理でトモシヨク                                  |
| 44 | 料理写真撮影、料理中の様子を動画に撮る／インスタ映え、YouTuber デビュー目指してトモシヨク      |
| 45 | 夕食までに、お風呂を家族で済ませてトモシヨク                                 |
| 46 | 子供に(1品以上)作らせた料理でトモシヨク                                  |
| 47 | いただきますのときに、シンクが綺麗になった状態でトモシヨク                          |
| 48 | 子どもが家庭科で習った料理と一緒に作って(高学年向け)トモシヨク                       |
| 49 | マイ TKG を作って(順番×味付け)トモシヨク                               |
| 50 | ホットプレートでなんでも焼いてトモシヨク                                   |
| 51 | 子供に、お手伝い(包丁や火を使わない、4歳ぐらいかできるなんちゃってお手伝い)させて料理作ってトモシヨク   |
| 52 | まだ、家族で料理担当をしていない人が、この機会に料理を作って(親、子供含む)トモシヨク            |
| 53 | くじ引き(ジャンケン)で、料理を作る人を決めてトモシヨク                           |



|    |  |
|----|--|
| 54 | 惣菜を買ってきて、アレンジ(どんぶりとか)料理でトモシヨク                            |
| 55 | 子供の手洗い、野菜洗いチャレンジしてからトモシヨク                                |
| 56 | 茹で卵レース(誰が一番鮮やかな黄色でストップできるかレース)してトモシヨク                    |
| 57 | 家族対抗りんご皮むき選手権(長さでチャレンジ)してトモシヨク                           |
| 58 | 家族対抗みかんの皮剥き選手権(りんごのみかん版)してトモシヨク                          |
| 59 | 薄切り選手権(誰が一番薄切りできるか)してトモシヨク                               |
| 60 | トーストアート(ホイル使って焦げ目でアート)でトモシヨク                             |
| 61 | 外出られないなら【世界/地方のローカルフード】作れば行った気分がいいじゃないなりきり旅行チャレンジしてトモシヨク |
| 62 | 味見お手伝い(味見だけお手伝い)だけしてトモシヨク                                |
| 63 | 買い物行かずに冷蔵庫・冷凍庫・買い置きの食材だけで作った料理でトモシヨク                     |
| 64 | 隠し味当てクイズ(スープや味噌汁にいつもと違う調味料を入れて当てるゲーム)しながらトモシヨク           |
| 65 | おにぎり選手権 家にある具でおにぎりを作ってトモシヨク                              |
| 66 | ちくわの穴に詰めて美味しいのは何だチャレンジしてトモシヨク                            |
| 67 | 今日は野菜ばかりのベジタリアン・トモシヨク                                    |
| 68 | 卵焼き料理対決してトモシヨク   |
| 69 | ホットケーキ焼き方の美しさ、誰が一番丸く焼けるか対決してトモシヨク                        |
| 70 | 早起きスイーツ対決(一番早く起きた人がスイーツを作る)してトモシヨク                       |
| 71 | マルチタスクチャレンジ(同時に2品作って同時に完成)してトモシヨク                        |
| 72 | 料理ができないパートナー(夫・妻)に料理を教えるチャレンジしてトモシヨク                     |
| 73 | なくそうフードロス! 1つの食材で料理しまくってトモシヨク                            |
| 74 | 備蓄食材(切り干し大根、ミソ、干し椎茸など)でどこまで料理できるか~お家でコロナ吹き飛ばそう! トモシヨク    |
| 75 | ネットやアプリ(FamCook など)を使って献立を決めて、料理を作ってトモシヨク                |
| 76 | 新しいキッチン家電を購入して料理を作ってトモシヨク                                |
| 77 | 新しいエプロンを着て料理を作ってトモシヨク                                    |
| 78 | ゆで卵が何分でできるか実験してトモシヨク                                     |
| 79 | わが家の出汁作り(煮干しの頭をとる、こんぶを洗う、カツオ節を削る)してトモシヨク                 |
| 80 | 丸の魚一匹捌いて(三枚おろしなど)刺身チャレンジしてトモシヨク                          |



|     |  |
|-----|--|
| 81  | ミールキット注文して(初)料理してトモシヨク                           |
| 82  | ワンプレートなど、極力洗い物を出さずに料理してトモシヨク                     |
| 83  | 新しい料理道具(包丁／鍋／フライパンなど)購入し使った料理でトモシヨク              |
| 84  | オヤジの味、おふくろの味を子供に伝授してトモシヨク                        |
| 85  | 食事の支度ができて「いただきます」するまで、決して怒らないトモシヨク               |
| 86  | カラフルな紙皿で簡単ランチトモシヨク                               |
| 87  | 家族の好きなファーストフードを買ってきてトモシヨク                        |
| 88  | 近所のまだ行ったことのないお総菜屋さんで晩御飯を買ってきてトモシヨク               |
| 89  | 子どもと一緒にスーパーに行き、何がなかかりを知り、あるもので何が作れるか考えてトモシヨク     |
| 90  | 家族がそれぞれ好きな冷凍食品を買って、フリーズドパーティを開いてトモシヨク            |
| 91  | 家族がそれぞれ好きなカップ麺を買って、ラーメンパーティを開いてトモシヨク             |
| 92  | 出前を頼んでトモシヨク                                      |
| 93  | 初食材チャレンジ(これまで買ったことない食材にチャレンジ)してトモシヨク             |
| 94  | 野菜産地クイズ(買い物しながら産地を当てる)しながらトモシヨク                  |
| 95  | 会計当て選手権(会計の支払いがいくらになるのか予測し合う。もっとも近い金額が勝ち)してトモシヨク |
| 96  | 1日1缶 好きな缶詰を買ってこさせてトモシヨク                          |
| 97  | お花さんで一輪お花を買って食卓に飾ってトモシヨク                         |
| 98  | 今までで、一番高いお肉を買ってお家で焼肉、BBQトモシヨク                    |
| 99  | ネットスーパーで(初)買い物してトモシヨク                            |
| 100 | 食卓の笑顔を増やすためのあなたが考えた「トモシヨクチャレンジ」成功させてトモシヨク        |

トモシヨクチャレンジ企画／主宰： NPO 法人ファザリング・ジャパン トモシヨク Project <https://tomoshoku.jp/>、日本パパ料理協会 <https://paparyouri.com/>  
 協力：一般社団法人食べるキッズトレーニングアカデミー協会、食コミュニケーションアプリ「FamCook」