

## 食べることは生きること！ みんなで作ろう わくわくメニュー！



自宅で過ごしている子どもたちとお母さん、お父さんが昼食やおやつ作りを介して少しでも元気に過ごせるようフタウー口の指導で行った調理メニューやスタッフ秘伝の簡単メニューを紹介します。

インターネットで検索すれば、同様なメニューも出てくと思いますが、ここでは療育的な視点や子どもたちが楽しく取り組めるポイントも含めてお伝えします。

おうちで作ったら、ぜひ写真に撮り、一言感想など添えて、以下のアドレスまで、送ってください！こちらにアップして皆さんに紹介いたします。 [info@futuro.or.jp](mailto:info@futuro.or.jp) (匿名希望、イニシャル、ハンドルネームでOKです)

### ファイルナンバー1:超簡単！卵パックおにぎり



**材料:**ごはん・ふりかけ・鮭フレーク

塩などお好みで

**用意するもの:**スプーン・輪ゴム

洗って乾かした卵パック

画像引用:cookpad.com

#### 作り方:

- ①ごはんに味付けをする
- ②卵パック内にある各卵のスペースにご飯を入れる
- ③蓋をしてパックを輪ゴムでとめ、上下にやさしく振る(楽しいです！)  
\*10回くらい振った後、ごはんがボール状になっているか確かめ、必要であれば、繰り返す

これだけですが、ふわふわ食感で とてもおいしいです。15分もあれば作れるでしょう！

#### ☆こんな練習に！

- 穴の大きさを考えてスプーンでご飯を入れる → 手首の器用さ・目分量がわかる
- ふたをしてこぼさないように上下に振る → 体を安定させ腕だけを動かす・力をコントロール

#### ☆こんな工夫も！

- お子さんによっては、振っているうちに気持ちが高揚してしまうことや、腕以外の全身が動いてしまうこともあるかもしれません。振り方の感覚を掴むために、まずごはんを入れずに空っぽの状態で上下に振る練習をするといいでしょう。