あけぼの支援学校

給食だより

2号　2021.3.5

３月の給食だよりは、

１ページ･･･セレクト給食発表の様子
２ページ･･･卒業生の紹介
３ページ･･･給食週間感謝の会
４ページ･･･栄養士さんよりメッセージ、摂食指導情報

☆卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。今年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響で、みんなで楽しくお話ししながら給食を食べる機会がなくなってしまいましたが、これまで友達や先生と食べた給食の時間は楽しい思い出になったと思います。これからもバランスの良い食事に気をつけて元気に過ごしてください。

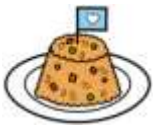
セレクト給食発表の様子

給食委員の生徒が、毎月セレクト給食の発表をしてくれます。食堂、ホールでの発表の様子をご紹介します♪

【食堂】頑張ってひもを引っ張って布を落とし、セレクト給食を提示！
みんなは何を選びましたか？？

【ホール】「ぶどうゼリーとコーヒーゼリー」や「メロンパンとチョコクルクル」のセレクトではひときわ盛り上がり、自分は何を選んだか思い出しながら、給食委員の友達の発表を聞いていました。

給食の想い出



学校を巣立つ高等部３年生より～

学校生活の楽しみの１つが給食でした。給食のことを考えると、4校時の授業はなかなか集中できませんでした。特に大好きな先生と食べる給食は、こんな笑顔（写真）になってしまいました。フルーツのちょっと酸っぱいのは苦手でしたがカレーやホタテグラタンの時はテンションがマックスで、鶏肉の南部焼が出た日は本当に嬉しかったです。今年はコロナのせいで、グループのみんなや先生と給食を食べることができなくてとても残念です。毎日のメニューや味付けを考えることはとても大変だったと思います。お世話になりありがとうございました。

看護師さんの安全な注入や吸引のおかげで、安心して給食の時間を過ごすことができました。今までありがとうございました。

私は、給食が一番好きな時間でした。特に、体育の授業の後の給食がとても楽しみでした。和食、洋食、中華と種類が豊富でセレクトの日もあって、毎日おいしく食べられました。卒業したら、もう給食が食べられなくなるのはとても残念です。三年間は、あっという間でした。毎日おいしい給食をありがとうございました。

私は高等部からあけぼの支援学校に来ました。食べることが好きな私は、給食の時間が楽しみでした。学校の給食とセンターの食事は栄養バランスが保たれており、健康に過ごすことができました。好きな物は、お肉と麺類です。毎日センターの食事を食べていた私は卒業後、このようにバランスよく食べられるだろうかと思いました。卒業しても栄養を意識して食事を摂っていきたいです。三年間、毎日おいしい給食をありがとうございました。

今年度は食堂でみんなとお昼の時間を過ごすことができず残念でしたが、食堂で注入する間安心して過ごせるようサポートして下さった看護師さんや先生方、ありがとうございました。気持ちが落ち着かない時に声を掛けてくれたり手を握ってくれたりして嬉しかったです。

食べることが大好きなピエトラさん。中でも煮物やお肉が大好物。息をつく間もなくパクパクと美味しくいただきました。給食ではいろいろなメニューや味に親しむことで、少しずつ味覚が広がり、嫌いなものも少しずつ食べられるようになりました。栄養士さんや、調理員さんのおかげです。ありがとうございました。これからも、好き嫌いなく何でも食べて、元気に過ごしていきたいと思います。

私は、「給食」といえば栄養バランスが良くて、メニューも美味しかったという思い出があります。その中で一番印象に残っているメニューは、たらこスパゲッティです。私は麺が好きで、麺の時はいつもより食欲がありました。卒業してから給食を食べることは、少ないと思いますが、家庭科と給食の時に学んだ栄養バランスを考えながら、健康で充実した生活と食事を送りたいと思います。

給食が大好き！学校看護師さん、たくさんの先生方、そして、お母さん、みんなの力を合わせて高等部2年生から給食をスタートしました。カレーやミートパスタ、お肉が大好きです！食べる喜びや楽しみ、大切さを感じたひと時でした。美味しい給食を作って下さった栄養士さん、レパストさんや看護師さんに感謝しています。ありがとうございました。

給食感謝の会

1月29日（金）に、栄養士さん、調理員さんに来ていただき、食堂とホールで給食感謝の会が行われました。毎日当たり前のように食べている給食ですが、毎日の「おいしい」を感じることができるのはたくさんの方々の協力や努力のおかげです。今年は食堂とホールの２か所で実施し、食堂では看護師さんの紹介も行い、日ごろの感謝の気持ち「ありがとう」を伝えることができました。

まず、教頭先生から、給食に関してのお話をしていただきました。

その後に、小学部、中学部、高等部の代表が、それぞれ感謝のお手紙を渡すことができました。その言葉を受けて、栄養士さん、調理師さんにそれぞれお話ししていただきました。

藤巻教頭先生：
毎日おいしい給食をありがとうございます。明るい空間であたたかいものを食べられること、蓋を開ける喜びを感じながら、毎日給食をいただいています。今日は給食感謝の会ということで、児童生徒の皆さんは自分の言葉でしっかりと感謝の気持ちを伝えてください。

今まで栄養バランスの良い給食を作っていただきありがとうございました。ミートソーススパゲッティが大好きです。卒業したら給食を食べる機会がなくなってしまうのが残念です。

いつもおいしい給食を作っていただき、また運んでいただき、ありがとうございます。チョコクルクルパンとハンバーガーが大好きです。これからもおいしい給食をよろしくお願いします。

藤原栄養士長さん
今日はお招きいただきありがとうございます。会えてうれしいです。今年は食育をすることができませんが皆さんのことを考えながら給食を作っています。来年はぜひ食育活動をしたりみんなでそろって集まったりできると良いなと思っています。みなさん、体に気を付けて過ごしてください。

レパストの野沢さん
今日は素敵な会を開いていただき、ありがとうございます。いつも一生懸命いっぱい給食をたべてくれてありがとうございます。おいしい給食、安全な給食を心掛けて今後も頑張っていきます。

高２から給食を始めて、世界にはこんなにおいしいものがあったんだと日々発見しています。看護師さん、いつも見守って下さりありがとうございます。安心してご飯を食べることができました。

いつもおいしい給食をありがとうございます。僕はデザートが大好きです。これからも、おいしい給食をよろしくお願いします！

感謝の会では、栄養士さんやレパストさん達がどんな思いをもって給食を提供してくださっているかを知ることができました。心温まるお言葉もたくさんいただきました。これからも、より一層感謝の気持ちを持って給食を食べていきましょう。

ロールケーキ！

ごちそうさまでした！

２月９日（火）の給食のデザートは、ロールケーキでした。センター給食の方々が子供たちに特別にプレゼントしてくれたものです。色とりどりのロールケーキにみんな大喜び！ありがとうございました。

一年間を振り返ってみましょう！

早川栄養士

今年度も残すところ、あとわずかになりました。残りの日々を大切に、お友達や先生方と楽しい給食時間を過ごしてほしいと思います。さて、３月は卒業や進級に向けて１年のまとめをする時期です。この１年間の食生活を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

１年間を振り返ってみましょう。
できていたら、（　）に○を書きましょう。

（　）　（　）　（　）　（　）　（　）

食事の前に必ず手を洗った。

食事のマナーを守ることができた。

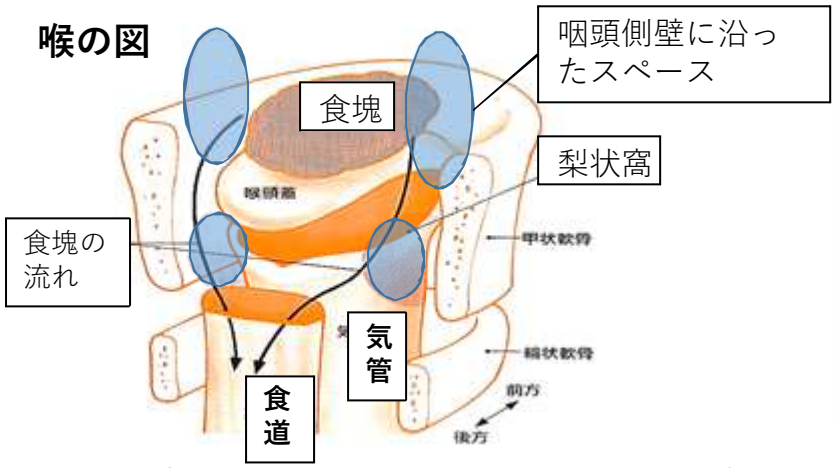
苦手な食べ物にも挑戦できた。

朝ごはんを毎日食べた。

おやつの時間と量を決めて食べた。

摂食指導情報・・・食事の姿勢（完全側臥位法）

喉の図



完全側臥位（正面）

完全側臥位（上から）

成人の摂食嚥下リハビリテーションでは、最近、完全側臥位法が試されるようになってきています。新しい考え方ですが、小児の摂食リハでも、誤嚥の危険を回避するため、口腔や喉、食道の障害の部位によっては、完全側臥位法を試されることがあると予測されます。そこで、完全側臥位法の理論について紹介をします。

摂食姿勢には大きく分けて座位、リクライニング仰臥位、側臥位がありますが、どの姿勢にもメリット、デメリットがあるといわれています。横になって食べる姿勢は、お菓子を食べながらテレビ見る姿勢という感じで、ちょっとお行儀が悪い感じもします。しかしながら、ローマ時代にはこの姿勢で人々は食事をしていたらしいのです。

側臥位で食べるメリットは、喉には喉頭蓋という気管の入り口に蓋をする役割の弁があるのですが、その両脇に梨状窩（りじょうか）という食べ物が通る道があり、側臥位になって食べると、梨状窩やその手前の咽頭側壁側のスペースに食事を溜めることができるそうです。少量の食べ物では気管に流れ込んでいかないので、嚥下のタイミングが遅くなっても誤嚥しづらいということです。この姿勢は、疲れづらいとか、嘔吐しても誤嚥しづらいとか、自食も可能であるなどの利点もあります。

ポジショニングのポイントは、頭部の位置を上げ過ぎないこと、肩と肩を結んだ線が垂直になるようにすること、体を丸めるようにすることなどです。

食後には喉に溜まった食べ物を、とろみ水など誤嚥しても肺炎のリスクが少ない物に置き換えます。とろみ水などはこぼれやすいので、ドレッシングボトルなどで飲んだりします。

摂食指導では、食形態と姿勢が一番重要であるといわれています。安全で楽しく食事をしたいですね。