あけぼの支援学校

給食だより

2号　2023　3. 3

３月の給食だよりは、
　１ページ･･･摂食指導研修会
　２ページ･･･卒業生より～給食の思い出～、食育指導他
　３ページ･･･給食感謝の会
　４ページ･･･栄養士さんよりメッセージ

☆卒業生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。新型コロナウイルス感染拡大が収まらず、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、おいしい給食で毎日笑顔になれたのではないかと思います。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。

摂食指導研修会

　１２月２２日に、山梨口腔保健センターの小澤章先生を招聘し、摂食指導研修会が行われました。今回は、間接訓練の種類、それぞれの目的、手法について実践を交えながら講義をしていただきました。
　講義内容の一部をご紹介します。

【間接的訓練とは】
　食物を用いないで行う基礎的訓練法。筋肉に刺激を与えて筋力の増強、コントロール能力の改善、咀嚼・嚥下パターンの改善を目的とします。食物を用いる直接的訓練法と比較して危険性が少なく、摂食機能を支える基礎的能力の向上を図るものです。

・口唇訓練

上下の唇を3等分（及び2等分）して1/3（1/2）ずつを指の腹を用いてつかむ。(“つまむ”ではないことに注意！）

・舌訓練

顎を閉じた状態で、顎の下の柔らかい部分をまっすぐ上に向かって押し上げる。その後唾液を飲み込ませる。

・ガムラビング

指腹を歯茎にあて、手前から奥に向かってこする。奥から手前に戻るときは指は浮かす。口腔内を上下左右4等分して行う。

・味覚刺激法

嚥下に適した姿勢を取り、下唇の内側粘膜に甘未刺激を入れる。分泌された唾液の嚥下が確認できるまで顎・口唇の介助を行う。

【過敏の除去】
　摂食・嚥下障害を有する患者の中には、顔面・口腔領域の様々な程度の過敏が認められることがあります。過敏とは、刺激に対して感覚ー運動系が適切に反応できない状態であり、機能の発現やその発達が著しく阻害されます。過敏があると、摂食訓練そのものが施行できなかったり、訓練効果が期待できなかったりすることが考えられます。そのため、過敏症状が認められる場合には、すべての摂食訓練に先立って、まず脱感作（過敏の除去）を行うことが肝要です。

『脱感作』
弱い刺激を、刺激部位を移動させることなくある時間与え続ける

手のひら全体で皮膚面を圧迫。嫌がってもずらさないことが大事！徐々に落ち着いて、緊張が抜けてきたらゆっくりと手を離す。

給食の想い出

～学校を巣立つ高等部３年生より～

いつも美味しい給食を作って頂き、とても感謝しています。給食では、普段食べない料理が出て、たくさんの食材を味わうことが出来ました。好きな食べ物や、セレクト給食が出た時は、とても嬉しかったです。本当にありがとうございました。

給食がいつも楽しみでした。バラエティーに富んだメニューの中で、魚料理やスパゲッティー、カレーやデザートがとても好きでした。おいしい給食をありがとうございました。卒業しても、給食の味を忘れません。

学校の給食が大好きで、学校でも、家庭でも献立を確認し、毎日とっても楽しみにしていました。大好きなお魚もいっぱい食べることができました。おいしい給食を食べて元気いっぱいになり、午後になるとおしゃべりもたくさんできました。給食の時間は、いろいろな先生や看護師さんと会えることもすごくうれしかったです。12年間、ありがとうございました。

高等部に入ってからは、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、大勢で集まって友達や先生の声を聴きながら注入したことは良い思い出です。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。

食堂にいると、いい匂いがしてきたりたくさんの友達や先生の声が聞こえてきたり、注入していて楽しい気持ちになりました。看護師さん達にも、優しい声かけや注入の様子を確認していただいたので、安心して過ごすことができました。楽しい思い出をありがとうございました。

食育指導

１０月は「バランの良い食事」というテーマで、給食委員会のメンバーが発表を行いました。自分の好きな食べ物や健康に良い食材をしっかり発表しています。

お楽しみデザート

１月２４日は、「毎日頑張っている児童生徒にお楽しみを！」ということで、お楽しみデザートを提供していただきました。今回は「どら焼き風デザート★」いつも素敵な給食をありがとうございます！！

後期食・常食

初期食・中期食

給食感謝の会

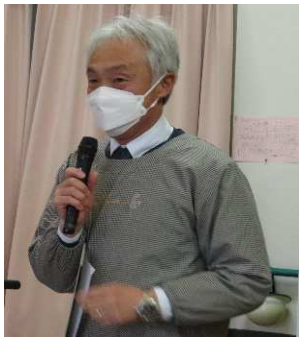
1月27日（金）に、栄養士さん、調理員さんに来ていただき、食堂とホールで給食感謝の会が行われました。なかなかおさまらないコロナ感染症の蔓延で、食育指導などに来ていただくことが難しいのですが、今回は、毎日おいしい給食を考えてくださる栄養士さん、作ってくださる調理員さんに直接「ありがとう」の気持ちを伝えることができました。

司会は、高等部の生徒が担当しました。

まず、校長先生から、栄養士さん、調理員さん、看護師さんを紹介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、それぞれ感謝の気持ちを伝えました。その言葉を受けて、栄養士さん、調理員さんにそれぞれお話ししていただきました。

いつもおいしい給食を「ありがとうございます」大きな声で堂々と司会をしてくれました！



千頭和栄養士さん
　今日はお招きいただきありがとうございます。どんなものが食べたいのか考えながら献立を考えています。みんなの顔を見たり声を聞いたりすると励みになります。コロナが早くおさまり、また食育ができることを楽しみにしています。

レパストの荏本さん
　今日はこのような会を開いていただき、ありがとうございます。私は下膳の時に皆さんに明るい声で「おいしいです！」と言われると嬉しいです。これからも安全、安心な給食ができるよう一生懸命頑張ります。

1月24日はおいしいデザートが食べられてうれしかったです！

校長先生
毎朝学校に来ると、今日の給食の献立表を見て確認しています。毎日とても楽しみで元気が出ます。
栄養士さん、レパストさん、そして学校看護師さん、大勢の方々に給食を支えて頂いております。これからもよろしくお願いします。

いつも私たちのために、献立、栄養バランス等考えて頂き健康に過ごすことができています。

とても食べやすくて楽しい給食の時間を過ごすことができました！

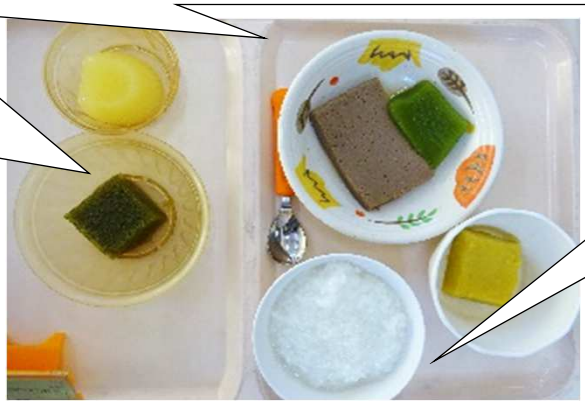
レパスト稲葉さん
ソフト食、ペースト食を担当しています。みんなが食べやすいように考えております。微妙な調整がとても難しいですが、みんなで一生懸命やっているのでよろしくお願いします。

児童生徒からの感謝の手紙を代表から渡しました。

レパストの栄養士　八巻穂莉（みのり）です。
あけぼののソフト食、かみ食の作り方を紹介します。みなさんに給食を楽しんでもらえるように一生懸命作っています。作り方が参考になったら嬉しいです。

肉や魚、煮物は、常食のおかずと野菜のだし汁を一緒にミキサーに入れ、粒がなくなるまで回しペーストにします。ペースト食にソフティア2GELを規定量入れます。冷やすものは硬くなるので、少し少なくしています。ボールに入れ、泡立て器でかきまぜバットに流し入れ、100℃で15分スチコンに入れ加熱します。急速冷却機（ブラストチラー）に入れて冷やし、切り分けます。

サラダ、果物は肉魚と同様に、ペーストにしてソフティア2GELを規定量入れ攪拌します。現在はバットではなく器に入れて加熱、冷却しています。



お粥は粥：炊飯器で炊いたものに白湯を入れてよい硬さになるように調整します。

ソフト食（中期食）

肉：10人分（少し多めに作ります）鶏ひき肉500g、マヨネーズ70g、砂糖10g、パン粉50g、絹豆腐200～300gを手でこねて、ハンバーグにし、スチコンで蒸し焼きにします。スティック状に切ってかじり取りの練習ができるようにします。
魚：10人分（少し多めに作ります）鶏ひき肉500g、サバ、イワシなどの缶詰100g、マヨネーズ70g、砂糖10g、パン粉80g、絹ごし豆腐200～300gをミキサーしてバットに入れスチコンで蒸し焼きにし、スティック状に切り分けます。ソースをゴマドレッシングや和風ドレッシングなど加えて味を変えています。

煮物：ジャガイモ、ニンジン、サトイモ、ダイコン等を主に使用しています。ホウレンソウやチンゲンサイ等の葉物を使用している時は細かくしています。

かみ食（後期食）

盛り込み野菜：ニンジン、ブロッコリー、カリフラワーをかじり取りができるステック状にカットします。真空パックにして1時間スチコンで加熱（真空調理）。盛り込み野菜は、中期食と後期食の間の硬さのため、中期食のサラダの代わりに付けて、かじり取りの練習食にすることが多いです。

ご飯：常食と同じ。お粥とご飯を半々盛り付けも可能です。

果物：モモ缶、ナシ缶などは櫛状にカット。イチゴ、メロンなどは簡単に噛める程度に薄くカット。

あけぼの常食は、硬いものを除いた常食です。

常食＆あけぼの常食