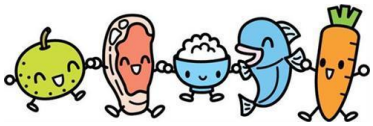
あけぼの支援学校

給食だより

1号　2022.9.9

今回の給食だよりは、
１ページ･･･藤原教頭先生より
２ページ･･･児童生徒会委員会の活動（給食委員会）の紹介
３ページ･･･給食の食形態紹介
４ページ･･･千頭和栄養士の紹介、野沢栄養士よりペースト食の作り方
☆コロナウイルスに負けないよう、手洗いうがい、食事や睡眠などに気を付け、規則正しい生活を心がけましょう。



藤原教頭先生より

あけぼの給食日記
藤原　千鶴

「給食の時間」は、毎日の学校生活の中で児童・生徒が楽しみにしている時間の一つです。今回は、給食を楽しい時間にするために、多くの関係者の工夫や配慮があることを少しだけ紹介したいと思います。

４月初旬。新任教員を対象に「摂食指導研修会」が行われました。色々な食形態に応じた摂食の理論と実技の研修でした。給食指導は、単に栄養を補給するためだけでなく、子供たちの食べる機能の維持・向上のためにも重要です。ましてコロナ禍の現在は、さらなる安全を確保しながら介助・見守り・指導・消毒・配膳等を職員全員が協力して行っています。

「セレクト給食」。毎日同じメニューのものを皆でいただいていますが、「魚か肉か」「パスタの種類はどちらにするか」など、あけぼのには、そんなお楽しみの日もあります。事前に中央廊下にメニューの写真が掲示され、「どちらを選んだ？」など、ちょっとした話題となります。自ら選択することは「食」に興味関心を持つきっかけになります。

「七夕給食」。その日のメニューは、七夕そうめん・星形ハンバーグ・七夕ゼリーなど色彩や形に配慮した目にも楽しい給食でした。星形の人参や美しい野菜の配色など、食べてしまうのがもったいないくらいでした。ペースト食にも同様の工夫がされており、調理員さんたちの気合と優しさを感じました。全員の配膳に「みなさんの願いが叶いますように…」と書かれたメッセージカードが置かれていて、心のこもった給食を毎日いただいている幸せを再確認しました。

「お楽しみ給食」。夏休み前の最後の給食の日、児童生徒のデザートは、「スペシャルプリン」でした。４月から４か月間よく頑張りました！というご褒美のようなプリンは、子供たちも嬉しかったのではないかと思います。次はどんなお楽しみがあるのか？後半の給食にも期待しましょう。

このように、給食にまつわる話は色々ありますが、これらの情報は、あけぼの支援学校のHPにも掲載されています。「百聞は一見に如かず」です。ぜひ、給食の様子をブログからもご覧になってください。

あけぼのブログで学校の様子を発信しています。
←こちらからどうぞ！

児童生徒会委員会の活動

今年度の給食委員会のメンバーが決定しました。1年間よろしくお願いします！

今年度の、セレクト給食の発表と食育指導のお手伝いをしてくれる委員会委員が決定し、活動を始めています。今年は食堂、ホール、視聴覚室の3か所に分かれてそれぞれ分担しながら行っています。

セレクト給食

今年度も“赤魚”か“ゆで豚”など、２つのメニューから自分の食べたいメニューを選ぶことができるセレクト給食を行っています。給食委員会の児童生徒が、セレクトするメニューを月に1回発表しています。学校ではお肉が人気だそうです！

これから
メニューを
発表します！

皆さんはどちらを
選びましたか？イ
エーイ！

食育指導

７月は夏休みに向けて「食生活の注意点」というテーマで、食生活のポイントについて食育を行いました。カードを見ながらしっかり発表しています。

みなさん、食生活に気
をつけて楽しい夏休み
を過ごしましょう♪

あけぼの食形態の紹介

①ペースト食（初期食）
常食や軟らかく煮た食材を粒がなくなるまでミキサーし、増粘剤を加えてまとまり良くした食事。

②ソフト食（中期食）
ペースト食にゲル化剤を加えてゼリー状にしたり、煮込んで柔らかくしたりして舌でつぶせるプリン状の食事。

③かみ食（後期食）
軟らかく煮たり、肉や魚はハンバーグにしたりして歯茎でつぶせる硬さの食事。

④常食、あけぼの常食
常食は大人と同じ硬さの食事。
あけぼの常食は噛み切りづらいイカなどを除いた食事。

みなさん、あけぼのでは食形態が4種類あることを知っていますか？

どんな形態でも食べることができるようにレパストさんがいつも考えてくださっているおかげです。
給食改善シートに毎月皆さんからのアンケートを頂いているので少しご紹介したいと思います。

・チキンカレーにいろいろな具材が入っていておいしかった。（高）
・牛肉の細切り炒めがおいしく、苦手なもやしも食べられました。（小）
・たなばたそうめんはきれいに飾ってもらってあり、見た目にもとてもおいしく食べられました。（中、高）
・スペシャルプリンがとても嬉しかったです。スマイルを描いてくれた生徒もニッコリ！
喜んで食べました。
改善してほしいことも書いてありましたが、上記のような嬉しい意見も多かったです。
これからも皆さんからの沢山の意見、要望等承っていきたいと思います。

今回一番盛り上がったメニューをご紹介しましょう！
７月最後の給食のデザート！レパストさん、栄養士さんのご厚意で特別に提供していただいた『スペシャルプリン！！』です！
どの食形態も見た目も味もスペシャルでした！
素敵なメッセージカードもありがとうございました。
８月からの給食もたのしみですね！

栄養士さんからメッセージ

あけぼの医療福祉センター　管理栄養士の千頭和です。みなさんと再会できたことを非常に嬉しく思います。

私は5年前に「あけぼの医療福祉センター」に勤務していました。その後の異動で「ふじざくら支援学校」に転勤になり、障害を持つお子さんの給食業務に直接従事することもできました。食というものはやはり日常生活の楽しみの一つであり、健康の根幹にある大事なものであると痛感しました。

5年前に勤務していたときは、皆様の元気なお顔や声も聞け、大きな励みとなりました。残念ながらコロナ禍ということもありなかなかご対面ができない状態が続いています。はやくこの状態が好転し、皆様のお顔がみられるよう願ってやみません。

その経験を活かしながら少しでもあけぼの支援学校の生徒様にも食事を楽しめて、おいしく、安全な提供ができるよう日々努力していきたいと思います。

レパストの栄養士　野沢奈津美です。
あけぼののペースト食の作り方を紹介します。皆さんの顔を思い浮かべながら丁寧に作っています。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ます。
水分が多い時にはトロミ剤を入れてまとまり良くし、お肉は網で２回濾します。だからとてもなめらかでしょ！
でもお魚は濾すと繊維が多く、なくなってしまうので濾しません。

お粥は炊飯器で炊いて、酵素の入ったゲル化剤（スベラカーゼライト）を入れて、粒がなくなるまでミキサーします。
酵素が入っているので、喉への張り付きがなく、喉に溜まった食材も一緒にきれいに飲み込むことができます。
お粥はそのままミキサーすると、とても粘って食べづらい食材なんです。

バナナはシロップ漬けにして、蒸したものをミキサーにかけます。
果物の缶詰は缶の汁と一緒にミキサーのかけます。これも２回濾します。

煮物は常食を煮汁と一緒にミキサーにかけます。粒がなく、まとまりがあって美味しいので人気です。

サラダは蒸した野菜と野菜のだし汁をミキサーにかけて、水分が多い野菜はトロミ剤でまとまり良くします。レタスは加熱すると苦みが出るので、生のままミキサーします。だから緑がきれいなままなんですよ。粒がなく粘りもなくとても食べやすい形状です。