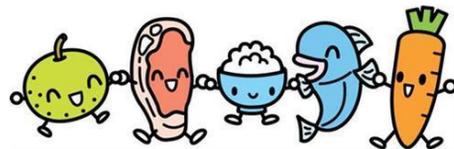


- 今回の給食だよりは、  
 1ページ…中込校長先生より  
 2ページ…給食委員会の活動  
 3ページ…摂食指導研修会の様子  
 4ページ…向山栄養士の話



☆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。



## 中込校長先生より



### 『給食への思い』

中込 昭彦

私の保育所時代、すでに給食がありました。食器は全てアルミ製、スプーンは懐かしい先割れスプーンでした。思い出すメニューは「イルカのオーロラソース」です。味と香りが苦手だったからです。基本的に他のメニューは全ておいしかったので、毎日心待ちにしていました。小学校の思い出は牛乳に関するものです。月に1回のお楽しみで「ミルメクコーヒー」という牛乳に入れる粉末コーヒーが出ました。デザート感たっぷりの甘いメニューは、子供たちの憧れで、毎月心待ちにしていました。中学校では食欲が倍増していたので、もっと食べたかったことしか覚えていません。とにかく学校で一番楽しい時間は給食でした。素敵な思い出です。教師となり、再び給食と巡り合いました。W養護学校では、ご飯はどんぶりなのにおかずはほんの少し。おまけに牛乳もありませんでした。全職員と保護者で給食の改善に向けて取り組み、内容が改善しました。K支援学校では、摂食指導の大切さと食形態の重要性を学びました。なめらかで適度なとろみがあると、嚥下がしやすくなります。厨房スタッフが食材毎の特性を考慮して形態食を作られていることを知りました。嚥下能力の段階に合わせ、食事の硬さも4段階用意されていて驚きました。食は生活の中でとても重要な活動です。栄養補給としての意味はもちろんですが、味や香り、食感、のど越し、満腹感等、様々な楽しさや喜びを味わう活動でもあることを学びました。本校でも、咀嚼や嚥下といった食機能に課題のある児童生徒、経管栄養や胃ろうといった方法で食事をする児童生徒が在籍しています。個々の実態に応じた食事への対応は、本校でも行われています。最優先なのは安全ですが、食の喜びを享受することは、生きることへの活力にもつながります。大好きな友達や先生方と一緒に食べる給食は、家庭での食事とは一味違うと思います。安全で楽しい給食が今後も続くことを強く願います。最後になりましたが、本校の給食を支えてくださる調理スタッフの皆様と医療センターの皆様、教職員の摂食指導研修を支えてくださる歯科医師の皆様、本校の教育活動にご理解とご協力をいただいている保護者の皆様に、心より感謝申し上げます。



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！

# 給食委員会の活動

今年度、給食のお手伝いをしてくれる委員が決定し、活動を始めています。

## 食育指導

7月18日（金）に、栄養士さんによる食育指導が行われました。

今回のテーマは「暑い夏を元気に過ごそう！」です。

暑い日にはたくさん水分を摂ることが大切ですが、身の回りの飲み物には砂糖が多く含まれていることも…。実際の砂糖の量を目にして驚いていたのは、生徒だけでなく先生も同じでした。ついつい飲みたくなるジュースもほどほどにして、麦茶などの飲み物で暑さを乗り切りましょう。

食育指導の最後には、中学部の生徒たちから、感謝の気持ちを込めたお手紙を栄養士さんにお渡ししました。栄養士さん、レパストの皆さん、いつも美味しい給食をありがとうございます！

今回の司会は、給食委員会が担当しました。とても元気で明るく、楽しい雰囲気で行進してくれました。次回の食育も楽しみです！



クイズ：どんな飲み物を飲むといい？

→多かった答えは…「お茶や水」正解です！



今から食育がは～じま～るよ！



いつも美味しい給食をありがとうございます！



僕は、白いご飯が大好きです！



高熱中症対策や体調不良時にお世話になるポカリスエット。

実は、500mlのペットボトル1本になんと33gもの糖分が含まれているそうです！

また、「カロリー控えめ」に見える午後の紅茶ストレートティーも、500mlで約19.5gの糖分が含まれています。

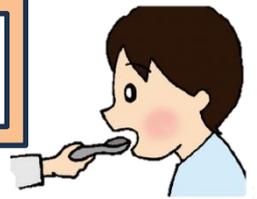
実際に視覚化してみると、その量の多さにびっくりです！

### 【給食委託業者変更のお知らせ】

令和7年10月1日（水）より、給食業務の委託会社が『富士産業株式会社』さんに変更になります。なお、これまでと同じく、栄養管理や献立作成はあけぼの医療福祉センターの栄養士さんが管理します。これまでおいしい給食を提供して下さった『レパスト』さん、ありがとうございました。『富士産業』さん、これからよろしくお願いいたします！



# 夏季摂食指導研修会



8月21日に山梨口腔保健センターの小澤章先生を招聘し、摂食指導研修会を行いました。まず、本校で今年度初めて取り組んでいるペースト食注入について、現在の取り組みの状況を担任より報告、小澤先生よりミキサー食と栄養剤の違いやそれぞれのメリット、デメリットについて話がありました。その後小澤より摂食発達段階において各段階で獲得していく口腔機能や、課題となることについてパワーポイントや動画も使用しながら講義がありました。今回は特に“咀嚼すること”に焦点を当てて研修を行いました。咀嚼している時は、どのような口の動きになっているのか、舌、口角の動きはどうなっているのかについて実際に本校児童生徒が食べている映像も見ながら、“観察のポイント”を教員間で再確認しました。まだ咀嚼に到達していない児童生徒も、今後咀嚼を目指していくためにどのような指導をしていくとよいのかについても考えるきっかけになる研修となりました。

## ミキサー食注入のメリット

1. 栄養の内容が良い  
\* 栄養剤の単独注入では不足する栄養素など
2. 短時間で注入できる
3. 胃食道逆流、下痢の抑制
4. 「食事をする」という心理的満足感



## デメリットはありますか？

- ミキサーにかける手間がかかる
- 保険が効いていたらコールやエンシュアの分、出費が増える  
→「良いものを食べている食費」と考える

## ミキサー食注入の、他のメリットは？

- 家族と一緒に食事を楽しむことができる
1. 食べ物の匂いもする  
→導入して経口摂取が進んだ方がいます！
  2. 毎日メニューが変わる
  3. 家族と同じものを食べているという、本人と家族双方の満足感
  4. ケーキなどのスペシャルメニューも
  5. お〇〇を注入する方も！



映像を見て、気が付いたことを付箋に書いて、グループごとに話し合いました。



## 【摂食指導の観察のポイント】



- 捕食（スプーンやかじり取りでの捕りこみ）のようす  
歯で捕りこんでいるか、唇で捕りこんでいるのか等
- 舌の動き（上下の動きの場合は丸のみになっている、左右の動きが見られる場合は食べ物を奥歯に移送して噛む動きが見られる）
- 口角の動き（左右同時に引けている時は押し潰し機能獲得期の段階、非対称に引けている時は咀嚼が見られる）
- 顎や頬との協調運動（歯の内側や外側に食べ物が残ってしまっていないか）
- 嚥下のようなす（嚥下のタイミング、嚥下後に食べ物が口に残っているかどうか等）
- 食環境、食事の姿勢、食具等



## 【咀嚼の動きが見られるが、まだ明確ではない段階に取り組むとよいこと】

○ドライフルーツ等、軟らかいけれど、しっかり噛むと味が出る食材を奥歯で噛む練習を行い、奥歯で強く噛みこむと唾液も出て、味が出る経験を積み重ねる。介助者がドライフルーツを子どもの口に入れる時に舌にもドライフルーツを触れさせることで、舌で食べ物を奥歯に移送することも伝えるとよい。

○水分と固形の両方を含む二相性の食品（スイカ等の果物やスープの麺やがんもどき等）で噛む練習を行うことで、咀嚼時の口唇閉鎖を促す。口が開いていると汁が口からこぼれてしまうので、口を閉じようとする動きが必然的に生まれやすい。



訓練を通して咀嚼の必要性を子ども自身が感じる事が大切

子どもたちがどのような口の動きをしているのか、口腔内の動きはなかなか見えないので、見える範囲の動きから推測し、判断し、指導していかなければなりません。今後も教員間で相談したり、保護者のみなさんや歯科医、関係機関とも連携しながら口腔機能の成長を促していきたいと思えます。



あけぼの医療福祉センター  
管理栄養士  
向山 由貴子

## 栄養士さんからメッセージ

今年の4月からあけぼの医療福祉センターにきて、みなさんの給食の献立を考える仕事をしています。給食を楽しみにしてもらえそうな献立を考えていきたいと思いますので、みなさんも給食を沢山食べて学校生活を元気に過ごしてください。

### 給食がみなさんに届くまで(ソフト食)



①野菜を切るなど調理の準備をします。



②大きな鍋で調理します。

あけぼの支援学校では、4つの食形態の給食を提供しています。今回はソフト食ができるまでを紹介したいと思います。給食は、沢山の人が携わり、みなさんのところへ届けられます。

衛生管理のために調理した料理は温度を確認しています。



手早くかき混ぜないときれいに固まらないので、大変です！



食べやすくなめらかにするため、時間をかけてミキサーします。



④ミキサーした後に残った繊維等を取り除くため漉します。



⑤漉した後にソフト食用の粉を入れます。



⑥均一に粉が混ざるようにかき混ぜます。



⑦かき混ぜた後、加熱します。



⑧加熱後、型に流し込み、冷やします。



⑨冷やしてかたまったら、一人分の大きさにカットしてお皿に盛り付けます。



⑩配膳車にのせ、みなさんのところへ届けます。

みんなが沢山食べてくれるといいな...