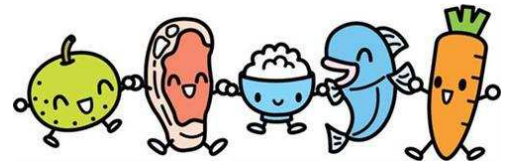


- 今回の給食だよりは、
1 ページ…水越教頭先生より
2 ページ…給食委員会の活動
3 ページ…摂食実技相談の様子
4 ページ…向山栄養士の話

☆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。



水越教頭先生より

『心も満たす給食の時間』

水越 佳代



私は小学生の頃、ブドウ畑に囲まれた小学校に通っていました。給食で楽しみだったのが「ワインゼリー」です。淡い紫色の手作りゼリーとそのネーミングに、少し大人になったような気分になったことを覚えています。クラスの間みんなも大好きで、おかわりをめぐってじゃんけんをしたことが懐かしい思い出です。給食の時間は、毎日の楽しみの一つでした。

あけぼのでも、児童生徒は給食の時間をとても楽しみにしています。ある日の教室では、こんな声が聞こえてきました。

「コーヒーゼリーとプリン、どちらのデザートが食べたいかな？」

待ちに待ったセレクト給食です。写真カードを見ながら真剣に悩む子どもたち。その目はきらきらと輝いています。自分の選びたいデザートを見つめる顔、友達が選んだデザートに興味津々な顔。どの表情からも、給食への期待が伝わってきます。廊下に掲示されたセレクト給食のボードを毎日のように見ながら、わくわくした気持ちで当日を待つ姿もほほえましいものです。

そして、セレクト給食当日。

「やったね、コーヒーゼリーだ。生クリームがのってるね！」

「プリン、甘くておいしいね」

愛情のつまった手作りデザートを食べ、子どもたちは満足そうな表情でいっぱい。セレクトしたデザートの話で、食堂が明るい雰囲気になっていました。

給食の時間は、栄養の整った食事をいただく大切な時間であるとともに、人と人とのつながりを感じる時間でもあります。「おいしいね」と声を掛け合いながら食べる給食は、子どもたちの心と体に元気を届けてくれているように感じます。給食にはおなかを満たすだけではない、大きな力があることを改めて感じます。

こうした温かな給食の時間は、医療センターの皆様、調理スタッフの皆様、そして保護者の皆様の支えによって成り立っています。これからも給食の時間が、子どもたちの心と体の成長を支える豊かな時間となることを願っています。日頃からの御理解と御協力に、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

今年度の委員会活動は、年に4回ほど、特別活動の時間に行います。

今年度の給食委員会活動は、高等部3年生、中学部3年生の3人ですることになりました。セレクト給食をアピールするための看板作りや、食育指導の司会進行など、この1年大活躍してくれる予定です。写真で被っている物は、右からニンニク、サツマイモ、ショウガです。今年の食育で登場するかな？お楽しみに♪



食育指導

7月17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「夏を元気に過ごすための食事のポイント」でした。栄養士の向山さんにホールと食堂へお越しいただき、暑い夏休みを元気に過ごすためのポイントを4つ教えていただきました。①水分をしっかりとる ②朝ごはんを食べる ③バランスよく食べる ④冷たいもののとり過ぎに注意する。の4つです。夏休みが明け、元気なみなさんの顔を見ることができて安心しました。きっと、この4つのポイントを意識して過ごすことができたのでしょう。まだまだ残暑が続くこの季節。つつい好きなものや冷たいものばかり食べたくりますが、栄養のバランスを考えながらおいしく食べて、元気に楽しく過ごしましょう。



元気に司会できました！



生徒も先生もクイズに参加！



緊張したけど頑張りました！

①水分をしっかりとる

こまめに水を飲みましょう！



②朝ごはんを抜かない

朝ごはんはパワーON！



③バランスよく食べよう



④冷たいもの

取り過ぎ注意 ⚠



クイズ

あつ ひ だいじ
Q暑い日に大事なことはどれ？

- ① ごはんを食べない
- ② 水を飲まない
- ③ こまめに水を飲む

答えは ③



第1回摂食実技相談



6月25日(木)、山梨口腔保健センターの小澤章先生、新藤広基先生による、摂食実技相談がありました。子ども達の食べる機能の評価、食形態、姿勢、食べさせ方などを教えていただきました。

あらかじめビデオや資料を小澤先生に目を通しておいていただき、当日は食べる場面において直接指導をしていただきました。

摂食実技相談では子どもたちの食形態や指導の内容を小澤先生に相談をすることができます。毎年、年2回行われ、今回は10月29日(木)です。回数が少ないため、対象者は限られますが、希望がある場合は担任に相談してください。歯科医からの専門的な指導や情報が提供され、家庭でも生かすことができます。

Q.口に入れたものを出す時ってどんな時？

→自身の嗜好(好き嫌い)に対して口から出す場合と押し潰し機能が完全ではないから出す場合とがあります。好き嫌いの方はすっぱいもの、味が無いもの、苦手なものなどがあてはまります。苦手な味を把握していけると良いですね。押しつぶし機能が原因の場合は食塊形成不全からの咽頭残留でむせる場合が考えられます。ペースト食やソフト食を食べていても、むせる食材、たまる食材、付着性の高い食材のパターンを把握し、固めのものは処理しやすいようにつぶしたり、ゼリー粥やお茶で交互嚥下させたりすると良いでしょう。まだ処理が大変なようなら、一口量を調整すると良いと思います。

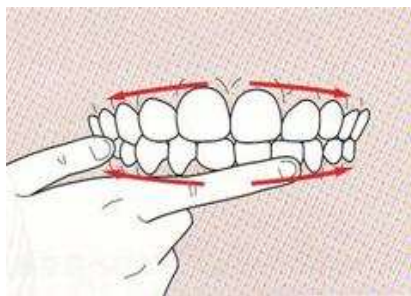


Q.咀嚼しにくい食材・食べにくい食材とは？

→気を付けたい食材は、筋があるもの、口の中でまとまりにくいもの、水分が少ないもの、薄いものなどがあります。噛みにくそうなもの、食べにくそうなものなど、食材によって負荷を変え、大きさを調整してあげてください。いんげんなど筋があるものは、断ち切るように切ると良いです。カボチャの皮は、固い部分が残ることがあるので皮を剥き、きゅうりやわかめは1cmを目安に、食材の難易度によってハサミでカットすると良いでしょう。

間接訓練

間接訓練とは、食物を使わずに行う基礎的訓練法です。口の周りの筋肉を刺激することで、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を高めることができます。



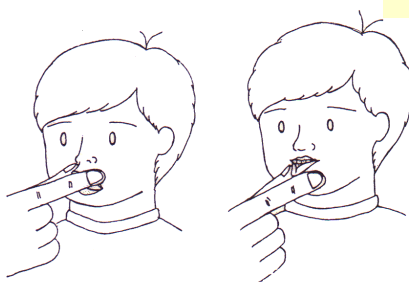
ガムラビング (歯肉マッサージ)

歯茎に刺激を入れて、感覚を高め、口の動きをよくします。唾液が出るので、唾液を飲む練習にもなります。食事前の歯みがきも同様な効果があります。



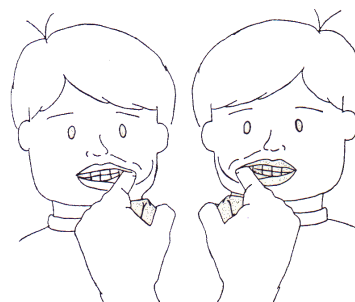
舌訓練口外法

舌の筋肉を刺激して、舌を上下させ、押しつぶしの動きを出しやすくします。飲み込みや送り込みを誘発します。



口唇訓練

唇の周りの口輪筋を伸ばしたり、縮めたり刺激し、口唇の閉じを良くします。



頬訓練

頬の筋肉を刺激して、頬の適度な緊張により、食べ物を押しつぶしたり、奥歯にのせたりできるようにします。

減塩に挑戦してみましょう!!

山梨県は食塩摂取量が多いことを知っていますか？R6年度の調査では、男性は全国ワースト1位、女性はワースト5位でした。

県では、食塩のとりすぎを改善し、健康的な食生活を送ることを目指して、「やまなし減塩宣言プロジェクト」を実施しています。

このプロジェクトでは、“無理なく続けられる減塩”をテーマにさまざまな人たちが、減塩の取り組みやアイデアを広げ、自然に減塩できる食環境づくりを進めています。あけぼの医療福祉センターもこのプロジェクトに参加しています。

みなさんもこの機会に食生活を見直してみませんか？今回は家庭でできる減塩の工夫を紹介します。



あけぼの医療福祉センター
管理栄養士
向山 由貴子



1 買い物での工夫 お店で食品やお弁当を買うときは、栄養成分表示をチェックする。

食塩の量（食塩相当量）が少ないものを選びましょう。

レストランでも食塩相当量を表示しているお店がありますよ。



「食塩ひかえめ」、「減塩」などと書かれている食品は、食塩の量を減らして作られています。調味料でも減塩しょうゆや減塩みそなど、食塩の量を減らして作られているものがありますよ。

「減塩」は食塩の量を減らすという意味です！



2 食べるときの工夫 食べ方を変えるだけで、食塩をとる量を減らすことができます。

しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」。



直接食品（料理）にしょうゆやソースをかけずに、別の皿にとって「つけて」食べましょう。

食べすぎに注意する。



減塩していても、食べすぎてしまうと食塩のとりすぎにつながります。

見えない食塩に気をつける。



ハムやベーコン、ウィンナーなどの加工食品には、食塩が多くふくまれます。

味を確認してからしょうゆやソースをかける。



食品（料理）を食べる前にしょうゆやソースをかけるのではなく、まず食べてみましょう。調味料がなくても十分おいしい食品（料理）もあります。

ラーメンやうどんなどのめん類のスープは、できるだけ残す。



スープの中には食塩が多くふくまれています。スープを全部残せば、2～3gくらいの食塩を減らせます。

1日の中で食塩の量を調整する。



昼ごはんでは食塩をとりすぎた日は、夜ごはんでは食塩が多い料理を食べすぎないように気をつけましょう。

しる物は具たくさんのものを飲む。



同じ味つけでも具がたくさん入っていると、器に盛るしるの量が少なくなり、減塩につながります。

