

16:42 | [投票する](#) | 投票数(3)

2016/11/11 [今日の給食~11月11日~](#) | by: [食指導委員会1](#)

◇今日の給食は、あんかけうどん、さつまいもの甘煮、フルーツ&パンナコッタ、牛乳です。



今日は**モグモグ食**をご紹介します。



「あんかけうどん」の麺は**つぶつぶが  
残るくらいに**崩しています。  
**舌と上あごで押しつぶせる固さ**です。



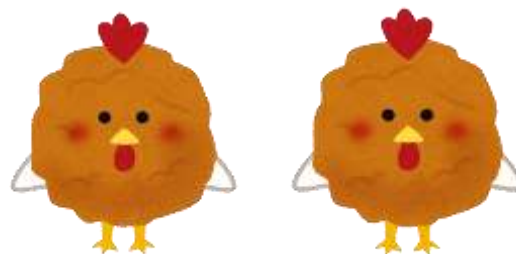
「フルーツ&パンナコッタ」の  
フルーツは桃缶とみかん缶です。  
**ウルトラかんてん**で固めています。



「さつまいもの甘煮」はやわらかく煮て裏ごしました。  
なめらかな舌触りで、おいしく食べられました！

2016/11/10      今日の給食～11月10日～ | by:食指導委員会 1

◇今日の給食は、鶏のから揚げ、ボイルキャベツ、じゃが芋のうま煮、ごはん、もずくスープ、牛乳です。



普通食のお膳です。

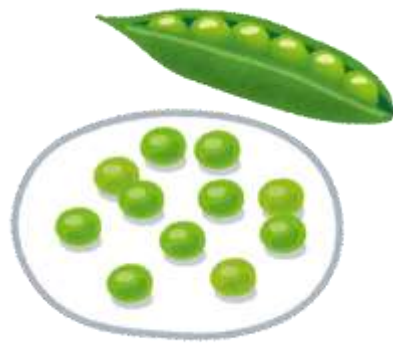


鶏のから揚げです。カミカミ食は、和風あんがかかっています。

ボイルキャベツはやわらかく煮てかたちのあるまま提供しています。かじりとり、よく噛む学習をしています。



じゃが芋のうま煮です。カミカミ食のじゃがいも・にんじんは形を残してやわらかく煮ています。



モグモグ食のじゃが芋のうま煮です。上にちょこんと乗っているのは、グリンピースを裏ごししたものです。ちょうど豆の形に見えます！

15:52 | 投票する | 投票数(2)

2016/11/09

今日の給食～11月9日～ | by:食指導委員会 1

◇今日の給食は、鮭のちゃんちゃん焼き、ビーフンソテー、ごはん、みそ汁、牛乳です。



普通食のお膳です。



普通食



カミカミ食

鮭のちゃんちゃん焼きです。

カミカミ食には、野菜の煮汁あんがかかっています。

また、**別添えでにんじんスティック**もつきました。

よく噛んで食べる練習をがんばっています。



普通食



カミ食

ビーフソテーです。

ロースハム・ビーフン・玉ねぎ・にんじん・ピーマンと野菜たっぷりです。

カミカミ食では、よく噛む学習のために、あらかじめ状態にして提供しています。



今日のみそ汁の具は、**豆麩とほうれんそう**でした。

寒くなってくると、温かい汁物がからだをあたためてくれますね。

**豆麩**がとってもおいしそうでした！

ここで**お麩の豆知識(\*^\_^\*)** 麩の栄養って？みなさんご存じでしたか？

お麩には・・・

血中脂肪排泄・糖尿病予防・肥満予防・風邪・インフルエンザ予防・美肌効果などがあって、他の食材との組み合わせによって健康効果を最大限に生かすことができます。

**【中性脂肪コレステロール排泄】麩＋卵**

**【美肌効果】麩＋ビタミン B6 が多い魚・肉**

イワシ等のつみれに麩を混ぜるとDHAやEPAのはたらきを高め、さらにうまみを閉じこめ臭みを消してくれ、またふんわりした食感になります。

**【糖尿病・肥満予防】麩＋ご飯・麺類**

米一合に麩大さじ 1(麩をすりおろして粉末にしたもの)を加えて炊きます。

**【カゼなどの感染症の予防】麩＋食用油**

お麩を活用して、これからの風邪の季節を元気に乗り切りましょう！

いろいろなレシピがあるので、インターネットで検索してみてください～い(\*^\_^\*)

12:01 | 投票する | 投票数(3)

2016/11/08      **今日の給食～11月8日～** | by:食指導委員会 1

◇今日の給食は、食パン、ココアクリーム、豚肉のりんごソースがけ、こふきいも、イタリアンサラダ、ミネストローネ、ラ・フランスゼリー、牛乳です。



普通食の豚肉とこふきいもです。



カミカミ食の豚肉です。

とろ～り、**りんごソースあん**がかかっています。



カミカミ食のこふきいもです。

やわらかく煮て形を残しています。かじりとりや噛む学習をします。

**つぶしフォーク**を使って食べやすい大きさに崩したりもします。



**収穫の秋!**



みんなが大好きなゼリー！

今日は **ラ・フランスゼリー** です。秋も深まり、果物がとってもおいしい季節ですね！

16:38 | 投票する | 投票数(2)

2016/11/08 **今日の給食～11月7日～** | by:食指導委員会 1

◇今日の給食は、豆腐ハンバーグきのこソースあん、ブロッコリーと卵の炒め物、ごはん、みそ汁、バナナ、牛乳です。



普通食のハンバーグです。



グモグモ食のハンバーグです。

モグモグ食はきのこソースたっぷり！お豆腐のハンバーグはあっさり味なので、子どもたちの反応は・・・期待していた味と少し違ったようです(^o^)

「からだにいいヘルシーハンバーグだよ」と先生に教えてもらいながら食べていました。



普通食とカミカミ食はバナナをそのまま、モグモグ食とゴックン食はペースト状にして提供しています。バナナは、かじりとりの学習に最適な果物です。

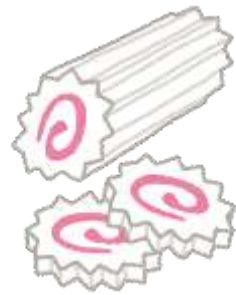
14:02 | 投票する | 投票数(2)

2016/11/08      **今日の給食～11月4日～** | by:食指導委員会 1

◇今日の給食は、チャーシューメン、ショーロンポー、ボイルブロッコリー、ヨーグルト和え、牛乳です。



**普通食**のラーメンです。







モグモグ食の麺です。



モグモグ食のラーメンの具です。

麺は細かくして、すりつぶしやすい固さにしています。

具材はひとつひとつウルトラかんでんで固めて食べやすくしています。

「なると」のピンクがきれいですね！



普通食



カミカミ食



モグモグ食

ショーロンポーとボイルブロッコリーの3食形態です。

カミカミ食のブロッコリーはやわらかく煮て形のあるまま提供しています。



普通食のヨーグルト和えです。



モグモグ食のヨーグルト和えです。

バナナとみかんをウルトラかんでんで固めてヨーグルトをかけま



した。 なめらかヨーグルト、とっても食べやすそうです！

08:32 | 投票する | 投票数(1)

2016/11/02 今日給食～11月2日～ | by:食指導委員会 1

◇今日はとってもいい天気！校舎内よりも、屋外の方が日差しが暖かく気持ち良かったです。今日の給食は、ごはん、みそ汁、牛乳、肉皿、ごま風味サラダ、りんごです。



普通食のお膳です。



「肉皿」がとってもいい匂い！思わずお腹が鳴りました。

カミカミ食には、煮汁あんがかかっています。



カミカミ食のサラダは、**温野菜ゴロゴロサラダ**です。

いちちょう切りにしたにんじん・だいこんをやわらかく煮てそのままだしました。同じくやわらかく煮たキャベツは1.5~2cm大、きゅうりは皮をむいて薄切りしました。

みんな口をよく動かして、しっかりカミカミ！上手にできました。



モグモグ食・ゴックン食のサラダです。

**野菜をひとつひとつウルトラかんでんで固めました。**ごまドレッシングでおいしそう！



カミカミ食のりんごは、コンポートででています。秋のくだものを味わいました！

12:20 | 投票する | 投票数(3)

2016/11/01 今日<sup>の</sup>給食～11月1日～ | by:食指導委員会 1

◇今日の給食は、コッペパン、リンゴジャム、牛乳、野菜スープ、オムレツきのこソースがけ、マカロニサラダ、チョコプリンです。



普通食のお膳です。



カミカミ食のオムレツ



モグモグ食のオムレツ



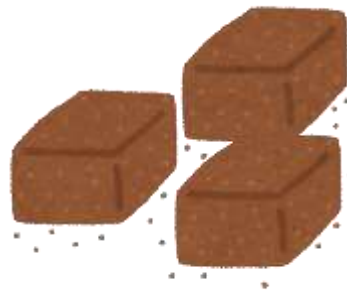
ゴックン食のオムレツ

それぞれの食形態に合わせて食べやすいように調理が工夫されています。

オムレツの上にかかっている**きのこソース**がとってもおいしそうです！



モグモグ食・ゴックン食のサラダ カミカミ食には、かじりとりの学習用に **【きゅうり・たまねぎ・にんじん】**をウルトラかんでんで **にんじんステーキ**ができました。**固めて**マヨネーズをかけました。マカロニはミキサーでなめらかにしています。



今日のデザートは**ベルギーチョコプリン**！  
みんな大好きなチョコレート味でペロリと完食でした！

09:40 | 投票する | 投票数(2)

2016/10/28 **今日の給食～10月28日～** | by:食指導委員会 1

◇今日の給食は、ソフトめんミートソース、だいこんサラダ、かぼちゃプリン、牛乳です。



普通食のミートソースめんです。 モグモグ食のミートソースめんです。  
ミートソースがたっぷりかかっている、おいしそうですね。

モグモグ食のめんは、ミキサーにかけてなめらかにしています。

ミートソースは少しつぶつぶが残る状態で、舌で押しつぶす学習をします。



普通食のサラダです。

モグモグ食・ゴックン食のサラダです。

だいこん・にんじん・きゅうり・かにかまぼこをウルトラかんてんで固めました。 彩りも良く、香り胡麻のドレッシングをかけておいしそうです！



今日のデザートはかぼちゃプリン！

学校のあちこちで、"Trick or Treat (トリック オア トリート)"の音が  
聴こえます。 ハロウィーンですね！

16:44 | 投票する | 投票数(2)

2016/10/27 今日<sup>の</sup>給食～10月27日～ | by:食指導委員会 1

◇今日の給食は、五目ごはん、コロッケ、ボイルブロッコリー、なす炒り、  
みそ汁、牛乳です。



普通食とモグモグ食のコロッケ&ボイルブロッコリーです。



普通食のブロッコリーとモグモグ食のブロッコリーです。

モグモグ食の方は、やわらかく煮て形を残したまま提供しています。  
上あごと舌で、上手に押しつぶす学習をがんばっています。



普通食の五目ごはんです。      **モグモグ食はごはんと五目の具を別々に提供して、食べる時に合わせます。**

ひじきが入っているので黒っぽくなりますね。



普通食のみそ汁です。      モグモグ食のみそ汁です。

みそ汁の具は、かぶと生揚げです。**カミカミ食・モグモグ食はやわらかく煮て形のあるままなので、噛む・すりつぶす学習ができます。**

13:14 | 投票する | 投票数(1)

2016/10/26

今日の給食～10月26日～ | by:食指導委員会 1

◇今日の給食は、ごはん、肉豆腐、竹輪とキャベツのサラダ、柿、牛乳です。





普通食の肉豆腐です。



カミカミ食の肉豆腐です。

普通食の豆腐は「木綿豆腐」ですが、特別食の豆腐は「絹ごし豆腐」で調理しています。のどごしの良さ、押しつぶしやすさなどがあるので、カミカミ食とモグモグ食は豆腐を崩さずに形をのこしたまま提供しています。



普通食のサラダです。デザートの特柿ものっています。





モグモグ食・ゴックン食のサラダとデザートは**柿(かき)**です。

どちらも**ウルトラかんてん**で固めています。

秋のくだものの**柿(かき)**も、このように調理すると食べやすいですね！

**みんな、秋の香りを楽しみながら、おいしそうに食べていました！**

2016/10/25      **今日の給食～10月25日～** | by:食指導委員会 1

◇今日の給食は、食パン、ピーナツクリーム、かぼちゃのグラタン、  
ウィンナーソテー、ヨーグルト、野菜との肉団子のスープ、牛乳です。



カミカミ食は普通食と同じグラタンです。



モグモグ食のグラタンです。

カミカミ食は**つぶしフォーク**を使って崩すなどして食べやすくします。中には貝の形をした「**シェルマカロニ**」が入っています。

『**パンプキングラタン**』は「**ハロウィーン**」の季節にピッタリですね！



学級でカットした食パンです。

**パンの耳を切り取って、一口大にカットしました。**

かじりとりや良く噛む学習のための一工夫です。



デザートのごヨーグルトです。

今盛んに取り上げられている「腸内細菌」。ヨーグルトは善玉菌を増やしてくれます。 **健康な体づくりは、まず食事から！**

12:12 | 投票する | 投票数(2)

2016/10/24

今日の給食～10月24日～ | by:食指導委員会 1

◇今日の給食は、ごはん、たらの甘酢あんかけ、きのこ和え、

いも煮汁、牛乳です。 秋といえば、いも煮ですね！今日の汁は野菜・肉がたっぷりの **いも煮汁**です。



普通食のいも煮汁です。 カミカミ食のいも煮汁の具です。

カミカミ食は、にんじん・だいこん・さといもをやわらかく煮て形をそのままにして提供しました。

お野菜ゴロゴロ、よく噛んで食べる学習ができます！



普通食のきのこ和えです。 モグモグ食は、きのこほうれん草を別々に提供です。 **ほうれんそうの緑色が濃くてきれいですね。**



たらの甘酢あんかけの普通食です。 カミカミ食です。

たらのすり身とあんかけで食べやすくなっています。

13:08 | 投票する | 投票数(1)

2016/10/21      **今日の給食～10月21日～** | by:食指導委員会 1

◇今日の給食は、味噌ラーメン、春巻き、ボイルブロッコリー、りんご、牛乳です。



カミカミ食の麺です。



ゴックン食の麺です。

それぞれの食形態に合わせたラーメンの麺がでています。



普通食の春巻きとブロッコリーです。 カミカミ食とモグモグ食のブロッコリーは、 やわらかく煮て形がそのままなので、かじりとる・噛む・すりつぶすの学習ができるようになっていきます。



秋の果物といえば、りんご！

カミカミ食はリンゴのコンポートです。モグモグ食・ゴックン食はリンゴ果汁をウルトラかんでんで固めました。おいしそうですね！

12:27 | 投票する | 投票数(1)

2016/10/20 今日給食～10月20日～ | by:食指導委員会 1

◇今日の給食は、カレーライス、キャベツのサラダ、オレンジ、牛乳です。



モグモグ食のカレーの具です。やわらかいご飯と別皿でだしています。食べるときに量を調整しながら合わせています。

じゃがいも・にんじん・たまねぎ・豚肉は、口の中ですりつぶすこ

とができるようにやわらかく煮ています。



普通食のサラダです。モグモグ食・ゴックン食のサラダは、**ウルトラ**  
**かんてん** で固めたものです。きゃべつ・だいこん・きゅうり・か  
にかまぼこの淡い色合いがとてもステキでおいしそうです！**食事は見た目**  
**も大事ですね(\*^\_^\*)**



オレンジです。モグモグ食・ゴックン食は**オレンジジュース**で調  
**理しています**。食べやすく、みんなが大好きなデザートのひとつです！

12:39 | 投票する | 投票数(1)

2016/10/19

今日の給食～10月19日～ | by:食指導委員会 1

◇今日の給食は、鮭の照り焼き、かぼちゃの甘煮、切り干し大根のごまあえ、  
ごはん、こづゆ、牛乳です。



普通食のお膳です。



カミカミ食のお膳です。



鮭の照り焼きです。カミカミ食は、和風あんがかかっています。  
あんをかけることで、口の中でばらけることなく、**噛む学習**ができます。



かぼちゃの甘煮です。カミカミ食・モグモグ食はやわらかく煮て形を残しています。  
モグモグ食は上あごと舌で**押しつぶし学習**ができる固さにしています。





こづゆです。



ほたてがい・さといも・にんじん・干しいたけ・きくらげ・しらたき・豆麩・糸みつばと、本当に具たくさん！とってもおいしい会津のソウルフードですね！！

16:51 | 投票する | 投票数(2)

2016/10/18 今日のご給食～10月18日～ | by:食指導委員会 1

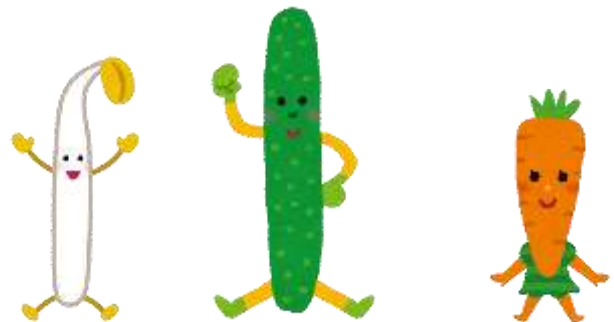
◇今日のご給食は、みんな大好きなハンバーグ、春雨サラダ、ごはん、野菜たっぷりスープ、牛乳です。



普通食のお膳です。



モグモグ食のお膳です。



モグモグ食の春雨サラダです。

もやし・きゅうり・にんじんをそれぞれウルトラかんてんで固めて提供しました。錦糸たまごはとろみをつけています。

ごま油・穀物酢・しょうゆの「たれ」をかけました。



デザートはヨーグルトです。

育ちざかりの子供たちにピッタリのカルシウムたっぷりのヨーグルトです！

14:47 | 投票する | 投票数(1)

2016/10/17 今日の給食～10月17日～ | by:食指導委員会 1

◇今日の給食は、ごはん、かつおフライ、おかか和え、じゃが芋ととり肉の炒め、みそ汁、牛乳です。



普通食のお膳です。



カミカミ食のお膳です。別づけでにんじんスティックがつきました。  
かじりとりやよく噛む学習を行います。



モグモグ食のお膳です。

ゴックン食です。

つぶつぶ感が残っているので、ミキサーでなめらかペースト状にしています。

口の中で押しつぶす学習を行います。安全に飲み込む学習を行います。



カミカミ食

モグモグ食

ゴックン食

みそ汁の具は、キャベツとさやいんげんです。それぞれの食形態に合わせて、食べやすく調理されています。

## 野菜をたくさん食べましょう！

12:00 | 投票する | 投票数(3)

2016/10/13 今日<sup>の</sup>給食～10月13日～ | by:食指導委員会 1

◇今日の給食は、ごはん、豚カツ、ボイルキャベツ、きのこソテー、バナナ、みそ汁、牛乳です。



普通食のカツです。



モグモグ食のカツです。

カミカミ食のボイルキャベツはやわらかく煮て形のあるまま提供しています。モグモグ食は上あごと舌で押しつぶすことのできる固さで少しつぶつぶが残っている状態で提供しています。



普通食とカミカミ食のバナナです。



モグモグ食とゴックン食のバナナ

ナです。バナナはかじり通りの学習に最適な食材のひとつです。

そのままかじりとったり、スライスしたバナナをよく噛んで、ゴックン！モグモグ食とゴックン食は、ペースト状にしたバナナをおいしく食べてい

ます！

12:52 | 投票する | 投票数(2)

2016/10/12      **今日の給食～10月12日～** | by:食指導委員会 1

◇今日の給食は、ごはん、八宝菜、かに入り大シューマイ、ボイルブロッコリー、みそ汁、牛乳です。



普通食のお膳です。



**カミカミ食**の八宝菜とシューマイ、ブロッコリーです。

**ブロッコリー**は やわらかく煮て、形のあるまま提供しています。**かじりとり**やよく**噛む学習**を行っています。



ゴックン食のシューマイとブロッコリーです。

緑色がとってもきれいで、なめらか～。おいしそうなブロッコリーですね！

12:53 | 投票する | 投票数(1)

2016/10/11 今日<sup>の</sup>給食～10月11日～ | by:食指導委員会 1

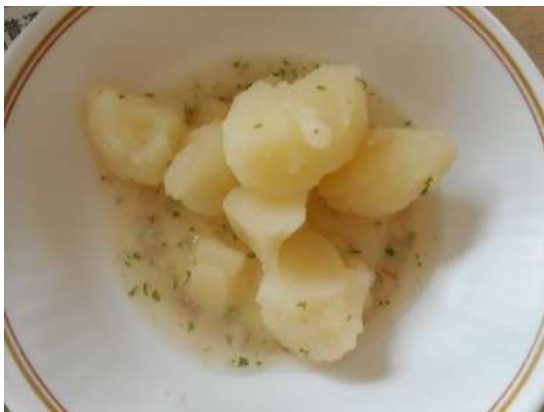
◇今日の給食、食パン、クリームゴールド、チキンチャップ、ポテトチーズ煮、卵とアスパラのスープ、牛乳です。



普通食のお膳です。



カミカミ食のチキンチャップです。別づけでにんじんスティックがつきました。かじりとり、よく噛むの学習をみんながんばっています！



普通食のポテトチーズ煮です。特別食には粉チーズを使っています。

プロセスチーズを使用しています。より安全に美味しく食べることができるよう調理の工夫をしています。



普通食の卵とアスパラのスープです。 モグモグ食のスープの具です。

とってもおいしそう！ ミキサーでつぶつぶが残る程度になめらかにしています。