

13:20 | [投票する](#) | 投票数(1)

2017/01/31 [今日の給食～1月31日～](#) | by:[食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、食パン、はちみつ、オムレツ野菜ソース、ジャーマンポテト、
ワンタンスープ、りんご、牛乳です。



オムレツ野菜ソースです。カミカミ食もそのままの形で提供しました。

各学級で児童生徒の実態に応じて、**つぶしフォークで崩したり、一口大に
カットしたりして**食べやすくしました。

『ぶなしめじ、えのきだけ』がたっぷりの**きのこソース**、おいしそうです！



カミカミ食のジャーマンポテトとりんごです。

じゃがいもはやわらかく煮てそのままの形で、りんごは**コンポート**にして提供し、よく噛む学習をしてもらいました。

◎今日で1月も終わりです。明日から2月。寒さに負けないよう、たくさん食べて元氣もりもりでがんばりましょう！(^o^)

15:32 | [投票する](#) | 投票数(1)

2017/01/30 [今日の給食～1月30日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆今日は給食週間献立最終日で日本食でした。

さばのしょうが煮、野菜の精進炒め、白菜のレモン風味和え、ごはん、みそ汁、牛乳です。



普通食のお膳です。



さばのしょうが煮です。モグモグ食は、**魚の骨を取り除いてからミキサーにかけて、安全にモグモグゴックン**ができるようにしました。



白菜のレモン和えです。モグモグ食・ゴックン食は、**はくさい・にんじんをミキサーにかけてから、ウルトラかんでん**で固めました。とてもきれいな色合いです！

※和食は、ごはん(主食)を中心に、主菜・副菜・汁物がそろった栄養バランスのとれた献立です。

ユネスコ無形文化遺産にも登録されました！

2017/01/27 [今日の給食～1月27日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆今週 24 日～来週 30 日は、「全国学校給食週間」です。

今年度のテーマは、「日本と外国の料理」。日替わりで各国の料理がでていきます。

今日の給食は、ジャージャーめん、海鮮ステーキ、和風ポテトサラダ、

フルーツ和え、牛乳です。



ジャージャーめんです。

※中国の北部、北京などで作られている「めん料理」で家庭料理として食べられています。



モグモグ食は、ソフトめんを細かくし、具をミキサーにかけて提供しました。



和風ポテトサラダです。

モグモグ食は、ひじき・きゅうり・キャベツ・赤ピーマン・じゃがいもを、
ウルトラかんで固めました。海藻も野菜も安心してモグモグできます。



フルーツ和えです。



今日は中国料理なので、杏仁豆腐です。みんなおいしそうに食べていました！

◆いよいよ来週は日本料理。「さばのしょうが煮」献立で～す(^o^)

17:58 | [投票する](#) | 投票数(1)

2017/01/26 [今日の給食～1月26日～](#) | by:[食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、ごはん、すまし汁、じゃが芋のみそチーズグラタン、
チキンナゲット、ボイルブロッコリー、牛乳です。(給食週間献立)



フランス





みそチーズグラタン
チキンナゲットとポイルブロッコリー



学級で再調理。いろいろな工夫がされています。

ブロッコリーを押しつぶす時に使用しているのは、『マッシャー・フォーク』です。学校では、『つぶしフォーク』とも呼んでいます。

力を入れやすく丈夫な作りなので、容易に崩すことができます。



コンパクトなサイズに使いやすさが詰まっていますね！



混ぜたりすくったりできる形状なので、

ゆで卵をつぶしてタルタルソース作りやポテトサラダ作りがこれ一本でできます。

ご家庭でもぜひ使ってみてはいかがでしょうか(*^_^*)

16:15 | [投票する](#) | 投票数(2)

2017/01/25 [今日の給食～1月25日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、ガパオライス、イタリアンスープ、フレンチサラダ、ゆずゼリー、牛乳です。



普通食のお膳です。

※ ガパオライス
はタイ料理のひとつです。

「ガパオ」とは、タイのシソ科の勅物でハーブの一種。それと豚肉、鶏肉を炒めた料理のことです。



特別食には食べやすく、飲み込みやすくするために**中華あん**がかかっています。

カミカミ食には、**だいこんスティック**がつきました。かじりとりやよく噛む学習をがんばっています。



給食週間デザート「ゆずゼリー」です。

◆今日は「給食試食会」(小1学年・中1学年の保護者さん対象)があり、3名の保護者さんが参加されました。給食を試食していただいた後に、食育コーディネーターより「本校の食指導について」の説明を聴いていただきました。



終わってからアンケートを書いていたところです。

- とてもホッとする味付けでおいしかったです。家でも素材の味、季節の野菜を使っておいしく楽しい食事になるよう心掛けていきたいと思えます。
 - 改めて食事の形態内容、いろいろな工夫を知ることができました。家でもできそうな事を実践してみます。
 - 食形態について細かいところまで安全に食べられるように気をつけて調理していただき、ありがとうございます。
 - 将来少しずつお弁当から給食に移行させていくのに、給食がとても安全であることが分かって良かったです。
 - いろいろな食具を見せていただき、知らない物が多かったので、とても勉強になりました。
(抜粋させていただきました。)
- などなど、たくさんの感想をいただきました。ありがとうございました。

今後も、「安全でおいしく楽しい食事」を合言葉に、摂食指導を充実させていきたいと思ひます。

来年の給食試食会もたくさんの保護者さんの参加をお待ちしています(*^_^*)

17:46 | [投票する](#) | 投票数(1)

2017/01/24 [今日の給食～1月24日～](#) | by:[食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、コッペパン、ももジャム、フィッシュ&チップス、
グリーンサラダ、牛乳、バナナです。



普通食のお膳です。



カミカミ食のお膳です。



カミカミ食の白身魚には、**コンソメあん**がかかっています。

かじりとり、よく噛む学習用に『**じゃがいもスティック**』がつけました。

やわらかく煮ているので、安全に食べることができます。





モグモグ食のグリーンサラダは、キャベツ・たまねぎ・ブロッコリー・赤ピーマンをそれぞれウルトラかんでんで固めて、彩りよく盛りつけました。赤ピーマンの色が鮮やかですね！

野菜をモリモリ食べて、寒さに負けないからだをつくりましょう！



14:24 | [投票する](#) | 投票数(2)

2017/01/23 [今日の給食～1月23日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

- ◆今日の給食は、鶏肉の中華風ごまだれかけ、ほうれん草の和え物、じゃが芋と切り干し大根の煮物、ごはん、みそ汁、牛乳です。



普通食のお膳です。



鶏肉の中華風ごまだれかけとほうれん草の和え物です。

モグモグ食のほうれん草の和え物は、ほうれん草・もやし・人参をミキサーにかけてなめらかにしてから、ウルトラかんで固めています。



じゃが芋と切り干し大根の煮物です。カミカミ食は、じゃがいもをやわらかく煮て

形のあるまま提供しているのので、かじりとりやよく噛む学習ができます。

※カミカミ食の固さの目安は、「親指と人差し指で押しつぶせる固さ」です。

◆今日はグリップスプーンを紹介します。



緑色のスポンジは、「シリコンスポンジハンドル」といいます。

シリコン素材で、食器洗浄機・乾燥機対応煮沸消毒 OK。耐熱温度:200 度、耐冷温度:-40 度の仕様となっています。

手指の握力が弱く、ものが握りにくい場合、スプーン、フォーク、歯ブラシ、くし、ボールペンなど、柄が細くて持ちにくいものを持ちやすくするためのスポンジです。穴の部分にスプーンなどを差し込んで使っています。

12:57 | [投票する](#) | 投票数(2)

2017/01/20 [今日の給食～1月20日～](#) | by:[食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、塩ラーメン、ギョウザ、ほうれん草のマヨネーズ和え、牛乳です。



カミカミ食です。右側の中華あんがかかっているのがギョウザです。

ほうれん草のマヨネーズ和えは、ミキサー調理でつぶつぶの残った状態にしています。 **かじりとりの学習用に、にんじんスティックがつけました。**

ある程度やわらかく煮ているので、安心してかじる・噛むの学習ができます。



モグモグ食・ゴックン食のほうれん草のマヨネーズ和えです。

左から、にんじん・もやし・ほうれん草・ハムです。

食材ごとにウルトラかんてんで固めて盛り付けました。

彩りがよくて食欲が湧きます。子どもたちも大喜びでした(*^_^*)

16:21 | [投票する](#) | 投票数(2)

2017/01/19 [今日の給食～1月19日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、魚のみそマヨネーズ焼き、ゆず風味和え、筑前煮、ごはん、みそ汁、牛乳です。



普通食のお膳です。

モグモグ食です。



魚のみそマヨネーズ焼き



ゆず風味和え



筑前煮

モグモグ食の柔らかさの目安は、「親指と薬指または小指で簡単につぶせる」です。

写真の「ゆず風味和え」は、人参・白菜・きゅうりをミキサーにかけて、ウルトラかんで 固めたものです。一つ一つの野菜の味がしっかり味わえ、さらに混ぜ合わせて

食べることで、より味わいに広がりがあります！

13:45 | [投票する](#) | 投票数(2)

2017/01/17 [今日の給食～1月17日～](#) | by:[食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、食パン、りんごジャム、スコッチエッグ、
カントリーサラダ、白菜のミルクスープ、牛乳です。



スコッチエッグです。カミカミ食は、**ケチャップソースあん**をかけて
口の中でまとまりやすく、飲み込みやすくしています。



普通食のスコッチエッグも一口大にカット！



食パンとジャムです。かじりとりができるように細長くしたり、一口大にしたり学級でカットしています。「自分で食べる」喜びが味わえるための一工夫ですね(*^_^*)

15:40 | [投票する](#) | 投票数(4)

2017/01/16 [今日の給食～1月16日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、ごはん、鶏肉の治部煮、白菜のお浸し、かぼちゃの甘煮、みそ汁、牛乳です。



鶏肉の治部煮です。普通食では、実態に応じてまな板上でカットしています。

写真はかじりとりができるサイズにカットした鶏肉です。



通常のスプーンを握ることが難しい生徒さんが使用しているスプーンです。

持つところが太く、手の平に合わせてカーブしているので、しっかり握ることができます。この生徒さんは、自分でスプーンで上手に食べ物をすくうことができます。 **お子さんに最適な食具を選ぶことも、おいしく食べる**

ために大切なことですね！

16:55 | [投票する](#) | 投票数(2)

2017/01/13 [今日の給食～1月13日～](#) | by:[食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、みそ煮込みうどん、厚焼き玉子、ごま和え、牛乳、バナナです。



厚焼き玉子とごま和えです。カミカミ食・モグモグ食は、口の中でまとまりやすく、飲み込みやすいように、和風あんをかけてあります。また、形のあるままで提供したので、**一口大にカットしたり、つぶしフォークで押しつぶしたりする**など、各学級で実態に応じて工夫してもらいました。

モグモグ食・ゴックン食のごま和えです。



ほうれんそう・にんじん・もやしをウルトラかんてんで固めて提供しました。

にんじんの色がきれいで、食欲が湧きます。

「いろどりの良い食事は、栄養バランスも良い食事」ですね！

◇今日の給食は、ごはん、松風焼き、わかめとツナの和え物、みそ汁、牛乳です。



松風焼きです。普通食でも、実態に応じて**一口大にカット**するなど、学級で食べやすくする工夫がされています。

♪ミニ知識♪

松風焼きの「松風」は能の「松風」というお話に由来しています。

昔、平安の時代に在原行平という男性が松風という娘と須磨の浦という場所で恋に落ちました。ところが行平は都に帰らなければならなくなりました。松風は行平がもう帰ってはこないと知りながら、須磨の浦の浜辺で一本の松の木を行平だと自分に言い聞かせおどりを続けました。この様子を「松風(待つ風)ばかりで浦さびし」と表現しました。

一方、この料理ですが、表面はけしのみやおのりがかざってありますが、裏には何もついてなくさびしいものです。ですから裏(浦)がさびしい＝「松風」と命名されました。

ではどうしてお正月にそんなさびしい料理を 食べるのでしょうか？

それは「裏が無い」＝「かくし事がなく正直な様子」を表すからです。

今年一年、悪い事をせず、まっすぐに生きていきたいと思いますという願いが込められているんですね (*^_^*)

14:51 | [投票する](#) | 投票数(3)

2017/01/11 [今日の給食～1月11日～](#) | by:[食指導委員会1](#)

◇今日の給食は、ごはん、ぶりの照り焼き、ほうれん草の和え物、大根の煮物、すまし汁、牛乳、みかんゼリーです。



ぶりの照り焼きです。焼き魚はパサパサして食べにくいので、カミカミ食にはつけ汁あんをかけてあります。あんかけにすると、飲み込みも楽になります。



大根の煮物です。さつま揚げ・大根・にんじん・グリーンピース・こんにゃく・椎茸と野菜がたくさん煮物でした。カミカミ食の大根は、やわらかく煮たいちょう切りの形をそのまま提供しました。かじりとりやよく噛む学習をすることができます。



人気のみかんゼリーです。

デザートは給食の楽しみのひとつ。苦手な食べ物をがんばる励みになっているよ
うです(^o^)

17:09 | [投票する](#) | 投票数(3)

2017/01/10 [今日の給食～1月10日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◇新年あけましておめでとうございます。今年は酉年！



今日から第3学期。始業式の後、高等部のみ通常授業だったので、高等部だけ給食がスタートしました。みんな食欲旺盛、完食でした！



普通食のお膳です。

モグモグ食のお膳です。

今日の給食は、コッペパン、ジャム、にんじんメンチカツ、ボイルブロッコリー、チキンスープ、牛乳、もものヨーグルトソースです。



モグモグ食のみそ汁の具、絹ごし豆腐を食べやすいようにつぶしているところです。

使用しているのは、『つぶしフォーク』です。押しつぶしやすい形状で、実態に応じた大きさに崩すことが容易にできます。



コッペパンは、実態に応じて食べやすいように学級でカットしています。

『かじりとりの学習』ができるように、一口かじりができる大きさです。