

2017/03/22

今日の給食～3月22日～ | by:食指導委員会1

◆今日の給食は、ごはん、牛乳、ワタンスープ、鶏の中華風照り焼き、ポイルキャベツ、ジャーマンポテト、すきこんぶの煮物です。



普通食のお膳です。



カミカミ食のおかず皿です。

鶏肉にはつけ汁あんをかけました。
じゃがいもは形のあるままで、噛む学習をします。



すきこんぶの煮物です。小鉢から溢れそうなくらい(^_^♪
たくさん食べてミネラルたっぷり、元気いっぱい！
キサーにかけて別皿です。



ワタンスープです。
特別食はワタンをミ



♪今日の給食は、今年度最後の給食となります♪
栄養士さん、調理員さん、食指導委員会とで、「おいしく安全
に楽しく」食べることができるよう、
毎日心を尽くしてきました。おいしく食べてくれて、ありがとう！
みなさん、これからたくさん食べて『たくましいからだ
ところ』でがんばってくださいね(*^_^*)



2017/03/21 今日の給食～3月21日～ | by:食指導委員会1

- ◆今日の給食は、コッペパン、はちみつ、牛乳、コンソメスープ、鮭のオーロラ焼き、かぼちゃのサラダ、バナナです。



鮭のオーロラ焼きです。



カミカミ食は、骨を抜きミキサーにかけてソースを別付けにしました。



【お料理ミニ知識♪】～オーロラソースとは・・・？

マヨネーズとケチャップを主材料に、レモン汁や調味料などを混ぜ合わせて作るソースのことです。

えびや牡蠣(かき)など魚介類の料理などに用います。

※「オーロラ」はローマ神話の曙(あけぼの)の女神の名です。

夜明けの空のようなピンク色であるところからこの名があるとされます(*^_^*)

◎いよいよ明日は、今年度最後の給食で～す。

2017/03/21 今日の給食～3月16日～ | by:食指導委員会1

- ◆今日の給食は、高等部3年3組のリクエスト献立です。
生徒談:「セルフオムライス、とってもおいしくて毎回楽しみでした！」
今日のお味はどうでしたか？



普通食

カミカミ食



モグモグ食



ゴックン食

本校は4つの食形態で給食を提供しています。「オムライス」においても、ペースト状(ゴックン食) 上あごと舌ですりつぶせる状態(モグモグ食)、よく噛んで食べる(カミカミ食)、普通食とそれぞれ 実態に応じて選択することができます。

毎日の食指導により、咀嚼力がついたり、かじりとりや噛むことが上手になったりして、食形態もステップアップしていきます。

デザートは「卒業お祝いゼリー」(生クリーム付)でした(^^♪

明日は『郡山養護学校卒業式』です！
卒業生のみなさん、おめでとうございます(#^.^#)



2017/03/15 [今日の給食～3月15日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆昨日、本校では高等部入試合格発表がありました。
合格通知を手にした生徒のみなさん、合格おめでとうございます！



今日の給食は、ごはん、牛乳、みそ汁、鶏肉のアップルソース、いんげんのバターソテー、筑前煮、オレンジです。



鶏肉のアップルソースです。甘酸っぱいリンゴの香りが食欲をそそります！



さやいんげんのソテーです。カミカミ食は、ミキサーで細かくして繊維がのどに引かからないようにしています。



みそ汁の豆腐は、普通食は木綿豆腐ですが、特別食は絹ごし豆腐です。モグモグ食も上あごと舌ですりつぶす学習をがんばっています！

2017/03/13 [今日の給食～3月13日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆ [祝・卒業～高等部3年5組リクエスト献立](#) & [ホワイトデーメニュー](#)

今日の給食は、かおりごはん、牛乳、鶏のから揚げ、いものこ汁(山形芋煮)、
ポイルブロッコリー、海藻サラダ、ホワイトプリンです。



卒業生の思い出・・・「から揚げは、大好きすぎて1分もたたずに食べてしまいます！」

先生の思い出・・・「秋に調理実習で作った山形風芋煮が思い出の一品です！」



から揚げです。カミカミ食はミキサーで形を崩してコンソメあんをかけました。
鶏肉のパサつきを押さえ、口の中でまとまりやすくなります。



いものこ汁です。カミカミ食では、里芋をやわらかく煮て形のあるまま提供しました。
かじりとりや噛む学習をがんばっています。



軟らかめ	パンがゆ	モグモグ食 (煮込み)	カミカミ食 (軟菜)	普通
こ飯	パン	麺	おかず	果物
O箸(大)1 O小鉢1 Oペリー皿1				

ホワイトデーのホワイトプリンです。

特別食用個人カードです。
横向きでちょっと見づらいですが、
一人一人の食形態が分かるカードです。

これで確認しながら配膳を行っています。
安全においしく食べるための工夫です(*^_^*)



| by: [食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、ごはん、牛乳、みそ汁、**鶏肉の塩麩焼き**、ほうれんそうの和え物、ひじきの煮物です。



塩麩焼きです。**カミカミ食は和風あんをかけて**食べやすくしました。からだにいいと言われている塩麩。お肉の下味や漬物にしたり使い道はいろいろありますね。



カミカミ食には**にんじんスティック**がつけました。かじりとりやかむ学習をします。

みそ汁の具の豆腐は、特別食はすべて絹ごし豆腐を使用しています。
緑色はさやいんげんをミキサーにかけたものです。



今日は**卒業式予行**がありました。
卒業生みんな緊張の面持ちで、校長先生から卒業証書を
受け取っていました。17日の卒業式もがんばって(*^_^*)
給食を食べるのもあとわずか…楽しく味わって食べてくださいね！

16:38 | [投票する](#) | 投票数(1)

2017/03/07 [今日の給食～3月7日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆祝★卒業～高等部3年生のリクエスト献立

今日は高等部3年6組のリクエスト献立です(^o^)J
食パン、リンゴジャム、牛乳、ふわふわ卵スープ、マカロニグラタン、じゃがいもと野菜のソテー、デコポンです。

『マカロニグラタン』の思い出は、「とてもたべやすく、おいしい！」でした。
今日のグラタンのお味はいかがでしたか？



マカロニグラタンです。カミカミ食もアルミカップ入りで、やわらかクリーム煮風です。
具材はほうれんそうとペンネ。みんなよく噛んで食べていました(*^_^*)



ペンネ



ほうれん草



ほうれんそうと野菜のソテーです。じゃがいも・たまねぎ・ベーコン・にんじん・ピーマンと
たくさんの種類の野菜が入っています。ミキサーで細かくしてとろみをつけたカミカミ食です。



毎日たべよう、元気のもと、みんなの味方、「やさいレンジャー！」

♪ 次回の高等部リクエスト献立は、13日(月)高3-5、16日(木)高3-3です。おたのしみに～♪

14:35 | [投票する](#) | 投票数(1)

2017/03/06 [今日の給食～3月6日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆今週は、**祝★卒業**ということで**高等部3年生のリクエスト献立**です。

今日は3年1組男子クラスのリクエスト、「ごはん」「さばのみそ煮」「かき玉汁」。
献立の思い出～「おふくろの味という感じで家のごはんを思い出しました。」(*^_^*)



やっぱり日本男子は**和食党**なのですね♡ みんな大好き「さばのみそ煮」です。



カミカミ食のさばのみそ煮とポイルつまです。**だいこんスティック**はかじりとりや噛む学習を行います。一口量を調整してのかじりとりは結構難しいですが、がんばっています(^o^)



れんこんともやしのお浸しです。モグモグ食・ゴックン食は、れんこん・もやし・にんじん・きゅうりを**ウルラかんてん**で固めて、胡麻ドレッシングをかけました。

◆和食のミニ知識◆

平成 20 年 3 月に申請してから 5 年後の平成 25 年 12 月 4 日に、「自然を尊ぶ」という日本人の気質に

基づいた「食」に関する「習わし」が評価され、『**和食**』は**ユネスコ無形文化遺産に登録されました。**

「和食の4つの特徴」は、(1)多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
(2)健康的な食生活を支える栄養バランス
(3)自然の美しさや季節の移ろいの表現

(4)正月などの年中行事との密接な関わり です。

みなさんも、調和のとれた和食を味わって、日本の食文化を見直しましょう (*^_^*)
ちなみに、2017年7月26日(水) **和食検定試験**があります。興味のある方はぜひチャレンジを！

12:05 | [投票する](#) | 投票数(1)

2017/03/03 [今日の給食～3月3日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆今日は**3月3日「桃の節句**」ですね。デザートに、ひなまつり三色ゼリーができました。
今日の給食は、しょうゆラーメン、シューマイ、ポイルキャベツ、ひなまつりデザートです。



ラーメンの具です。
大きなチャーシューがおいしそう！



肉シューマイです。カミカミ食はそのままの形ででているので、つぶしフォークなどで食べやすい大きさに崩しています。



ある教室のひな飾りです。手作りのひな人形は、誰に似ているのかな？

ひなまつりデザートは、ひなまつりクイズ付き！

「ひな祭りのときに作る、おめでたい食べ物を散らしたお寿司を何と言うでしょう？」

という質問に対して、生徒の答えは・・・「**ちらしたおすしっ！！**」

正解は、『**ちらしずし**』ですよ(*^_^*)おいしいっ！

ほのぼのエピソードでした♪



15:39 | [投票する](#) | 投票数(1)

2017/03/02 [今日の給食～3月2日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、カレーライス、福神漬け、牛乳、大根サラダ、**果物(いちご)**です。



カミカミ食のお膳です。

かじりとりや噛む学習をするために、にんじん・じゃがいもは、**やわらかく煮て形のあるままで提供**しました。カミカミ食では、かじりとる・噛む・飲み込むことが上手にできるようになると、次の段階『普通食』へ進みます。みんな毎日、カミカミ・モグモグ・ゴックンをがんばっています。

カレーライスの具は別皿にしました。



大根サラダです。



大根・キュウリ・キャベツを**ウルトラかんで**固めてツナフレークには**とろみ**をつけました。



3月はいちごの季節ですね(*^_^*)

ゴックン食のいちごは、かんでんで固めて食べやすくしました。
いちご果汁を使っているので、甘くていい香り～♪

2017/02/27 今日の給食～2月27日～ | by:食指導委員会1

◆今日の給食は、ごはん、牛乳、みそ汁、さばのみそ煮、ポイルつま、さといものそぼろ煮、バナナです。



さばのみそ煮とポイルつまです。カミカミ食のさばには**煮汁あん**をかけました。ポイルつまはかじりとりや噛む学習ができるように、だいこんを**スティック状**にしています。



さといものそぼろ煮です。カミカミ食のさといも・にんじんはよく噛む学習ができるように、**やわらかく煮て形のあるまま**提供しています。
グリーンピースは、豆皮がのどに引っかからないように、ミキサーでなめらかにしています。



バナナです。カミカミ食において、かじりとりの学習に適している食材のひとつです。

～ **バナナは子供の成長の強い味方♪** ～

栄養バランスに優れたバナナは育ち盛りのお子さんの一日の食事に不足がちな栄養が豊富。
バナナをおやつ代わりに、手軽に栄養補給しましょう(*^_^*)



発育を助ける



歯・骨の形成を助ける
カルシウムの吸収促進



タンパク質の代謝を助ける
(血液や筋肉になる)

12:00 | [投票する](#) | 投票数(1)

2017/02/24 [今日の給食～2月24日～](#) | by:[食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、親子うどん、ナムル、フルーツパンナコッタ、牛乳です。



普通食のお膳です。モグモグ食のうどんは、**すこしつぶつぶが残った状態で、上あごと舌で押しつぶしができる固さ**で提供しています。

「親子うどん」の具は親子煮です。「ソフト麺は苦手で残しがちなのが、今日は全部おいしく食べられました。」という高等部の生徒もいました(*^_^*)



モグモグ食・ゴックン食のナムルです。

もやし・にんじん・にらをウルトラかんてんで固めました。
摂取しにくい野菜もこうすると、安全に食べられますね！



フルーツパンナコッタです。桃と蜜柑が入っていておいしそう！
くだものもしっかり摂りましょう(^o^)

09:31 | [投票する](#) | 投票数(2)

2017/02/23 [今日の給食～2月23日～](#) | by:[食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、ごはん、豚汁、えびカツ、ブロッコリーサラダ、ひじきの煮物、はっさく、牛乳です。



豚汁の具をつぶしフォークで崩しているところですよ。

さといも・ごぼう・だいこん・にんじん・こんにゃく・豆腐・ねぎ・鶏肉とたくさん入っています。

モグモグ食の豚汁の具です。豆腐は絹ごし豆腐で、上あごと舌で押しつぶす学習をします。そのほかの具は、ミキサーでなめらかにしています。



モグモグ食のブロッコリーサラダです。

今日のくだものは『はっさく』ですが、

ブロッコリー・キャベツ・赤ピーマン・
きゅうりを**ウルトラかんてん**で固めて
います。

ゴックン食は**筋が残ると危険**なので、
オレンジジュースを**かんてん**で固めて
提供しています。

今日もおいしい給食をありがとう！「いただきます！」

12:40 | [投票する](#) | 投票数(1)

2017/02/21 [今日の給食～2月21日～](#) | by:[食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、コッペパン、チョコレート、牛乳。野菜スープ、彩りハンバーグ、
スパゲッティミネラーズ、バナナです。



普通食のお膳です。



カミカミ食のいろどりハンバーグです。
トマトケチャップソースがかかっています。



カミカミ食について**にんじんスティック**です。
かじりとり、よく噛む学習をします。
やわらかく煮ているのでかじりとりやすく
安全に食べられます。



ゴックン食のバナナです。
色味は少し黒っぽくなっていますが、
なめらかバナナです。



コッペパンの学級再調理です。持ちやすい大きさにカットしたり、皮の部分を取り分けたりして、食べやすくしています。

一人一人の実態に応じた細やかな配慮が、児童生徒の摂食機能の発達を促しています！

(*^_^*)

12:59 | [投票する](#) | 投票数(1)

2017/02/20 [今日の給食～2月20日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、ごはん、すまし汁、牛乳、かに玉、春雨と野菜のマヨネーズ和え、りんごゼリーです。



普通食のお膳です。



かに玉です。カミカミ食では、丸型オムレツを形をそのまま提供して、具をミキサーにかけ

であんかけにしました。

つぶしフォークを使って食べやすい大きさにくずして食べました。



春雨と野菜のマヨネーズ和えです。

モグモグ食・ゴックン食はウルトラかんでん

固めました。ほうれんそう・もやし・にんじん・鶏肉の素材の味を味わえます。



顔が描いてあるスプーン・

フォーク、食べるのが楽しくなります！

写真は、中学部のある生徒さんが使用しているスプーン・フォークです。
幼児用の食具は小さくて持ちにくくなったので、大きいものに替えたそうです。

自食(自分で食べること)を行うときに、大切なことのひとつに**食具選び**があります。

ともすると、慣れているからと小学・中学と同じ食具を使用している場合が多く見受けられます。
(大きい手で、小さいスプーン・フォークを持ちづらそうにして食べています。)

からだの成長に合わせて服や靴は選ぶのに、どうして**食具の大きさ**は、そのままなのでしょう
か？

お母さん、ぜひお子さんの**手の大きさに合わせた食具**を用意してあげてください。

きっと、今よりもっと上手に口に運んで食べることができますよ(*^_^*)

12:15 | [投票する](#) | 投票数(2)

2017/02/17 [今日の給食～2月17日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、しょうゆチャーシューメン、パオズ、ポイルキャベツ、牛乳、いちごです。



チャーシューメンです。

カミカミ食のラーメンの具(ほうれんそう・焼き豚・メンマ・なると)には、**中華あん**
をかけました。



エビシューマイです。カミカミ食には、**中華あん**をかけました。
あんをかけると、口の中でばらけなくて嚙んだり飲み込んだりができます。



デザートはいちごです。ゴックン食は、**果汁**をウルトラかんでんで固めました。
ほんわりあま〜い香り♪もうすぐ春ですね〜(*^_^*)

14:44 | [投票する](#) | 投票数(2)

2017/02/16 [今日の給食〜2月16日〜](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、キーマカレー、三角厚焼き卵焼き、和風サラダ、牛乳、アセロラゼリーです。



キーマカレーです。おいしいあまり、スプーンにのせる量も思わず大盛り！一口量でね〜(*^_^*)



カミカミ食の卵焼きには、
コンソメあんをかけました。



モグモグ食・ゴックン食のサラダです。
きゃべつ・きゅうり・にんじん・だいこん
をウルトラかんてんで固めました。



デザートゼリーです。

【栄養ミニ知識 (^^)】

アセロラは、万病対策の**ビタミンC**補給に効果的です。
風邪をひきやすい人や、ストレスが多い、肌あれが気になる人に有効とされています。
アセロラジュースに含まれているビタミンCはストレスを抑える効果があり、体の傷を治すのにも有効とされています。

それだけでなく**風邪や感染症**を防ぐ免疫力を上げてくれるようです。
飲み過ぎには気を付けて、栄養を摂りましょう！

12:38 | [投票する](#) | 投票数(2)

2017/02/15 [今日の給食~2月15日~](#) | by:[食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、ごはん、牛乳、なめこ汁、ビック肉団子、ポテトのベーコン炒め、オレンジです。



ビック肉団子です。ボリュームたっぷり！
カミカミ食も**そのままの形**ででているので、
学級で**つぶしフォーク**で形を崩したり、
一口大にカットしたりしました。



みそ汁の具の豆腐です。
特別食の豆腐は**口の中でつぶしやすい**
絹ごし豆腐です。



学級ごとに必要な食器を入れているかごです。
その中に「**きゅうしょくおしゃべりシート**」を毎日入れています。
これは、その日の献立で、特別食の調理内容や配膳するときに気を付けてほしいこと、
食材の一口メモなどをお知らせしています(°^°) (横で見ずらくてすみません)
また、先生たちに**味やかたさ、トロミ具合**など学級で気づいたことを下の欄に書いて提出し
て
もらうと、それを受けて**食指導委員会、栄養士さん、調理員さん**と話し合って**改善**に努めています
す(*^_^*)

12:13 | [投票する](#) | 投票数(3)

2017/02/14 [今日の給食~2月14日~](#) | by:[食指導委員会1](#)



今日は、**バレンタインデー**ということで、**チョコプリン**ができました～！

今日の給食は、コッペパン、ラ・フランスジャム、牛乳、ジュリアンスープ、
チーズフィンデュコロッケ、ポイルキャベツ、スパゲッティナポリタン、チョコプリンです。



普通食のお膳です。盛りだくさんの献立です！ モグモグ食・ゴックン食の**キャベツ**です。ミキサーで**繊維を細かくしなめらかにしてから**、ウルトラかんでんで固めました。



カミカミ食の**にんじんスティック**です。
スパゲッティナポリタンの中のにんじんを
かじりとりの学習用にスティックにしました。

ベルギーを代表する**チョコレート**。
日本でも多くの人から愛されています。
みんなおいしくいただきました(*^_^*)



13:08 | [投票する](#) | 投票数(3)

2017/02/13 [今日の給食～2月13日～](#) | by:[食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、ごはん、みそ汁、牛乳、松風焼き、ポイルブロッコリー、カントリーサラダです。



松風焼きです。カミカミ食は、むせにつながる「ごま」は抜いて、和風あんをかけました。ポイルブロッコリーも、やわらかく煮て形のあるまま提供しているので、一口大かじりとりや、よく噛む学習をすることができます。



カントリーサラダです。モグモグ食・ゴックン食では、粒が残りやすいトウモロコシを抜いてたまねぎ・きゅうり・だいこん・魚肉ソーセージをウルトラかんてんで固めて、安全に食べるように配慮・工夫をしています。

◆ソフトバリアフリーはしをご紹介します。

使用談・・・普通のお箸のようにつかうよりは、トングのように持った方が使いやすいようです。利き腕とは逆の手でもかんたんに物がつかめます。煮魚の身をほぐしたり、骨をとるにも便利そうでした。



◎二本がバラバラにならないので、お箸をもつ練習がしやすく、持つコツが分かりやすいと思います(*^_^*)

2017/02/10 [今日の給食～2月10日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、ほうとううどん、厚焼き玉子、わかめサラダ、ヨーグルト、牛乳です。



ほうとううどんです。
具たくさんでおいしそう！



厚焼き玉子です。カミカミ食もそのままの形で
提供です。かじりとりや噛む学習ができました。



わかめサラダです。モグモグ食・ゴックン食は、わかめ・きゅうり・キャベツ・赤ピーマンを
ウルトラかんでんで固めて、ごまだれしょうゆをかけています。



今日のデザートは、ヨーグルトです。カルシウムが牛乳の2倍！骨が元気になるね(*^_^*)

17:04 | [投票する](#) | 投票数(2)

2017/02/09 [今日の給食～2月9日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、ごはん、みそ汁、牛乳、豚肉の塩麴焼き、ポイルつま、筑前煮、バナナです。



豚肉の塩麴焼きとボイルつまです。 モグモグ食はミキサーでなめらかにしました。

塩麴とは…？

麴に塩と水を加えて発酵させた調味料のことです。和洋中といった調理法にもとられない用途から **魔法の万能調味料** といわれています。おおまかな分量で作り易く、**常温で保存**ができるので、扱いが簡単。『麴の塩漬けが発酵したもの』ともいえるし、『大豆を使わない味噌』ともいえます。

近頃のブームから最近開発された新しい調味料と思うかも知れませんが、実は**江戸時代の文献にも記述がある伝統食品のひとつ**なんです。昔から主に東北地方で利用されてきたという話ですから、やっぱりからだにいいものなんですね。

食材に含まれるデンプンやタンパク質を分解して旨味(うまみ)や甘味を引き出して美味しくしたり、**肉を漬けると軟らかくなる** といわれています。

今日の塩麴焼きの味はどうだったか聞いてみると…**「おいしかったです！」**と笑顔でした (*^_^*)

12:46 | [投票する](#) | 投票数(2)

2017/02/08 [今日の給食～2月8日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆昨日と今日、高等部では第4回定期テストが実施されています。
難しい問題を解いてホット一息、給食でエネルギーを得て、
午後のテストに取り組みががんばっている姿が見られました。

今日の給食は、ごはん、親子煮、きのこの野菜のおひたし、すまし汁、
フルーツミックスゼリー、牛乳です。



親子煮です。



カミカミ食には、とろみとしてくずあんをかけました。



カミカミ食にはにんじんスティックも
つきました。一口大かじりとりの学習や
モグモグよく噛む学習をしています。



みそ汁の具、豆腐です。
普通食は木綿豆腐ですが、
特別食は絹ごし豆腐を出しています。



※それぞれ学級で必要な食具や器具をかごに入れて運んでいます。

上の写真のかごには、まな板、調理用はさみ、包丁、つぶしフォーク、

箸などが入っています。一人一人の食形態と必要に応じて再調理しています(^o^)

12:08 | [投票する](#) | 投票数(1)

2017/02/07 [今日の給食～2月7日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、食パン、リンゴジャム、鮭のハーブ焼き、花野菜サラダ、中華スープ、バナナ、牛乳です。



鮭のハーブ焼きです。



カミカミ食の鮭には、**コンソメあん**を
かけました。



花野菜サラダです。



モグモグ食・ゴックン食の**花野菜サラダ**です。
ブロッコリー・カリフラワー・黄ピーマン・赤ピーマン
の色が鮮やかカラフル、かわいい！
ワクワク、食べるのが楽しみになりますね(*^_^*)



ブロッコリーは栄養が非常に豊富で、美味しいため人気再燃してきている野菜です。

ビタミンやミネラルがとても豊富なんです、特に豊富なのがビタミン C です。

その含有量はレモンの約 2 倍。

【風邪の予防・免疫力のアップ】

βカロテンが豊富で免疫力の活性化が期待できます。

あわせて、ビタミン C やミネラルが豊富ことで風邪の予防に優れた効果があります。

とくにブロッコリーは風邪の流行る冬が旬なため
風邪をひきやすいひとにとってはとてもありがたい野菜ですね。

普段食べている部分は、花蕾(からい)と呼ばれる部分ですが、
ブロッコリーの茎の部分にも豊富に栄養が含まれており、これがおいしいんです。

茹でるときは茎も一緒にゆでましょう。

栄養豊富で美味しいので捨てるなんてもったいないです。

おすすめなのが、「さっと茹でる」です。お湯を沸かして2～3分茹でるだけ。

今まで食べたことのない人はぜひ試してみてください(^o^)



12:06 | [投票する](#) | 投票数(1)

2017/02/06 [今日の給食～2月6日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、マグロフライ、こふきいも、茎わかめのきんぴら、ごはん、みそ汁、
いよかん、牛乳です。



普通食のお膳です。





カミカミ食のマグロフライです。
フライの衣は除いてミキサーにかけ、
つぶつぶの残した状態にしています。



カミカミ食のこふきいもです。
やわらかく煮て形のあるまま提供しています。
かじりとりや噛む学習ができます。



ゴックン食の果物です。
オレンジジュースで代替えて、ウルトラかんでんで固めました。
オレンジゼリーになっているので、安全においしく食べることができます(*^_^*)

12:11 | [投票する](#) | 投票数(1)

2017/02/03 [今日の給食～2月3日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、チャンポン麺、シュウマイ、きな粉プリン、牛乳です。



チャンポン麺です。カミカミ食には、麺の具に中華あんがつきました。

野菜たっぷり栄養満点ですね！



カミカミ食とモグモグ食は、ブロッコリーをやわらかく煮て形のあるまま出しました。そのまま食べづらい時は、**つぶしフォーク**を使って、食べやすい固さや大きさにしています。

デザートはきな粉プリンです。



大豆のイラストがかわいい！

◆ 今日**は節分**。立春の前日となる今日は、これから1年間の無病息災を願って、

「おには～そと～、ふくは～うち～」と豆をまいたり、としの数+1個豆を食べたり

します。最近**は**、CM効果で「**恵方巻き**」を食べる人も増

えてきましたね(*^_^*)

恵方巻きは、黙って願い事をしながら食べると良いそうです。

みなさんは何を願いますか？



16:25 | [投票する](#) | 投票数(1)

2017/02/02 [今日の給食～2月2日～](#) | by:[食指導委員会1](#)

◆今日の給食は、イワシのオレンジ煮、ポイルキャベツ、大豆と野菜の煮物、なめこ汁、デコポン、牛乳です。



大豆と野菜の煮物です。

ごぼう・大豆・大根・れんこん・こんぶ・こんにやく・さつま揚げ・にんじん、
豆や根菜がたっぷり(*^_^*)おいしそう！食物繊維が豊富な一品です！

しかし・・・「このままでは、少し大きくて噛みづらい」ということで、

マッシャー・フォークで押しつぶす・・・「あら～れんこんがつぶれない」・・・
「ああ、ごぼうもだ～・・・かたいね・・・」

こうなると～

やっぱりナイフでカットだね・・・トントントン。



学級で再調理、まな板の上でカットです！



みそ汁の具、豆腐です。

これは、マッシャー・フォークで押しつぶしOK、形をくずして食べやすくしました。

みんな今日も「安全でおいしい給食」を完食、元気モリモリです(^o^)

14:20 | [投票する](#) | 投票数(1)

2017/02/01 [今日の給食～2月1日～](#) | by: [食指導委員会1](#)

◆今日から2月。日中は冬であることを忘れるくらい暖かな陽ざしでした。

今日の給食は、ごはん、鶏肉の照り焼き、ポイルブロッコリー、コールスローサラダ、みそ汁、牛乳です。



鶏肉の照り焼きとポイルブロッコリーです。



カミカミ食には、**つけ汁あん**をかけました。
あんをかけると、**鶏肉のパスつきが軽減**
して食べやすく飲み込みやすくなります。



カミカミ食・モグモグ食のブロッコリーです。

やわらかく煮て形のあるまま提供しました。
かじりとりやよく**噛む学習**をします。
た。



モグモグ食・ゴックン食のコールスローサラダで

たまねぎ・きゅうり・キャベツ・魚肉ソーセージを
ミキサーにかけて**ウルトラかんてん**で固めまし

野菜を安全においしくいただくことができます。

◆ **強化磁器・ユニバーサル食器**をご紹介します。



スプーンでもすくいやすい
デザインです。

スプーンを持つ手首の角度調節が難しい場合や、すくい取る練習をしたいときなどに
便利な食器です。図のように、片方の面が垂直になっているので、そこにスプーンを
あてて、すくうことが上手にできます。皿底はゴムがついているので滑ることなく、
落下も防ぐことができます。