

2月は、節分にちなんだ献立を取り入れ、厄除けや健康を願う風習を知らせます。  
また、体を温める根菜を使った献立を取り入れ、かぜを予防する食事の工夫を知らせます。



日	曜	普通食		そしやく食	段階食(押しつぶし食・嚥下食Ⅱ・嚥下食Ⅰ)
		こんだて	ざいりよう	こんだて	こんだて
2	月	パン ぎゅうにゅう いちごジャム かぼちゃとチーズのミートローフ キャベツソテー とうにゅうのコーンチャウダー	パン ☆ぎゅうにゅう いちごジャム あいびきにく たまご シュレットチーズ かぼちゃ にんじん たまねぎ でんぶ ★キャベツ あぶら ベーコン とうにゅう うらごしコーン ★じゃがいも マーガリン	パン ぎゅうにゅう いちごジャム かぼちゃとチーズのミートローフ キャベツソテー とうにゅうのコーンチャウダー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー いちごジャム(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) ミートムース かぼちゃのソース キャベツソテー とうにゅうスープ
3	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか ゆかりあえ かすじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう いわしのおかかに しそ ★キャベツ ぶたにく みそ にんじん ★おぼしゆんぎく ★だいこん さといも さけかす	なんばん ぎゅうにゅう いわしのおかか ゆかりあえ かすじる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー いわしのムース ぎんあん ばいにくあえ かすじる
4	水	ごはん ぎゅうにゅう おやこに キャベツとこまつなのじゃこいため バナナ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく あつあげ たまご にんじん たまねぎ しろねぎ ★じゃがいも さんおんどう あぶら しらすばし ★こまつな ★キャベツ バナナ	たまごのなんばん ぎゅうにゅう ふくめに キャベツとこまつなのじゃこいため バナナ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー おやこに キャベツとこまつなのソーテ バナナデザート
5	木	ミルクパン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト フライドポテト ソーセージのキャベツにこみ	ミルクパン ☆ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト フランクフルトソーセージ にんじん ★ブロッコリー たまねぎ ★キャベツ ★じゃがいも あぶら	ミルクパン ぎゅうにゅう チョコアンドホワイト フライドポテト ぎょにくソーセージのキャベツにこみ	ミルクパンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー チョコアンドホワイト マッシュポテト ソーセージのキャベツにこみ
6	金	ごはん ぎゅうにゅう ザ・ちゅうかにこみ ポークシュマイ キャベツとにんじんの ちゅうかふうごまぜあえ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう けいにく しろねぎ ☆はくさい ★じゃがいも さとう でんぶ あぶら ポークシュマイ にんじん ★キャベツ ごま ごまあぶら	なんばん ぎゅうにゅう ザ・ちゅうかにこみ ポークシュマイ キャベツとにんじんの ちゅうかふうごまぜあえ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー とりのムース オイスターあん ほたてのクリームにこごり キャベツのごまぜあえ
9	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう はちみつ ツナじゃがいも にくだんごスープ ヨーグルト	くろざとうパン ☆ぎゅうにゅう はちみつ まぐろあぶらづけ グリーンピース ★じゃがいも あぶら ぶたひきにく にんじん しょうが たまねぎ ☆はくさい きくらげ しろねぎ でんぶ ヨーグルト	くろざとうパン ぎゅうにゅう はちみつ ツナじゃがいも にくだんごスープ ヨーグルト	くろざとうばんがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー はちみつ しろみずかなのムース ポテトソース にくだんごスープ ヨーグルト
10	火	ごはん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ にくみそおでん ブロッコリーのアーモンドあえ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ひじきふりかけ あつあげ てんぶら とりひきにく みそ にんじん ★だいこん ★じゃがいも さとう ★ブロッコリー ローストアーモンド	なんばん ぎゅうにゅう ひじきふりかけ みそおでん ブロッコリーのアーモンドあえ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー のりつくだに(押) にくみそおでん ブロッコリーのアーモンドあえ
12	木	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チキンなんばんふうタルタルソース やさいスープ	パン ☆ぎゅうにゅう りんごジャム チキンナゲット さとう タルタルソース ベーコン にんじん たまねぎ ★キャベツ ★じゃがいも	パン ぎゅうにゅう りんごジャム チキンなんばんふうタルタルソース やさいスープ	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー りんごジャム とりのムース なんばんソース やさいスープ
13	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのジンギスカンふういため どさんこじる チョコレートプリン	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぶたにく にんじん しょうが たまねぎ ★キャベツ さとう あぶら みそ ★じゃがいも バター チョコレートプリン	なんばん ぎゅうにゅう ジンギスカンふういため どさんこじる チョコレートプリン	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ジンギスカンふういため どさんこじる チョコムース

※【主 食】嚥下食Ⅰ・・・かゆ・パンがゆとも「栄養補助ゼリー」になります。

嚥下食Ⅱ・・・かゆのみ「栄養補助ゼリー」になります。

★＝市内産の食材 ☆＝県内産の食材

【保護者の皆様へ】


※ はしは、毎日持参しましょう。はしとはしばこはよく洗い、いつも清潔にしておきましょう。

※ 北九州市の学校給食では、地場産物の活用に取り組んでいます。天候等により、他の産地になることもありますのでご了承ください。

※ 生活習慣病予防のため、うす味にしています。健康を考え、塩分のとりすぎに注意しましょう。

～ みんなで食育をすすめましょう ～



日	曜	普通食		そしやく食	段階食(押しつぶし食・嚥下食Ⅱ・嚥下食Ⅰ)
		こんだて	ざいりょう	こんだて	こんだて
16	月	ごはん ぎゅうにゅう さけふりかけ レバーのオーロラソース ブロッコリー だいこんのみそしる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう さけふりかけ とりレバー にんじん さとう あぶら ★ブロッコリー あつあげ みそ ★こまつな ★だいこん	なんばん ぎゅうにゅう さけふりかけ レバーのオーロラソース ブロッコリー だいこんのみそしる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー レバームース オーロラソース ブロッコリー だいこんのみそしる
17	火	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム かぶのクリームシチュー イタリアンドレッシングサラダ いよかんゼリー	パン ☆ぎゅうにゅう あまおういちごジャム けいにく だっしふんにゅう にんじん ★ブロッコリー ★かぶ たまねぎ こむぎこ あぶら マーガリン ★キャベツ オリーブあぶら いよかんゼリー	パン ぎゅうにゅう あまおういちごジャム かぶのクリームシチュー イタリアンドレッシングサラダ いよかんゼリー	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー あまおういちごジャム(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) かぶのクリームシチュー イタリアンドレッシングサラダ オレンジ
18	水	ハヤシライス ぎゅうにゅう キャロットラペ ぶどうゼリー  お楽しみ献立	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく にんじん トマトピューレ たまねぎ こむぎこ さとう あぶら あまなつかん(かん) ローストアーモンド オリーブあぶら ぶどうゼリー	なんばん ぎゅうにゅう ハヤシライス キャロットラペ ぶどうゼリー	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ハヤシライス キャロットサラダ グレープゼリー
19	木	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ふろふきだいこん とうふじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ししゃもフライ(こもち) あぶら タルタルソース みそ ★だいこん さとう ねりごま とうふ ★ほうれんそう たまねぎ ほししいたけ	なんばん ぎゅうにゅう ししゃもフライタルソース ふろふきだいこん とうふじる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ほたてのムース マヨネーズソース ふろふきだいこん とうふじる
20	金	ちいさいパン ぎゅうにゅう スライスチーズ にくうどん やさいのアーモンドいため	パン ☆ぎゅうにゅう スライスチーズ ぎゅうにく しろねぎ たまねぎ うどん さとう しらすばし ★こまつな ★キャベツ ローストアーモンド あぶら	ちいさいパン ぎゅうにゅう ソフトチーズ にくうどん やさいのアーモンドいため	パンがゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー りんごジャム にくうどん やさいソテー
24	火	ビーフカレーライス ぎゅうにゅう ヨーグルトサラダ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう ぎゅうにく にんじん たまねぎ りんご グリーンピース ★じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン はっこうにゅう みかん(シロップづけ) おうとう(シロップづけ)	なんばん ぎゅうにゅう ビーフカレーライス ヨーグルトサラダ	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー ビーフカレー ヨーグルトサラダ
25	水	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう オレンジマーメレード わふうサイコロステーキ はくさいのミルクスープ	☆パン ☆ぎゅうにゅう オレンジマーメレード ぎゅうにく たまねぎ ☆セロリー ☆マッシュルーム りんご さとう あぶら マーガリン ベーコン だっしふんにゅう にんじん ☆はくさい ★じゃがいも しろはなめめ しろいんげんまめ	パン(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう オレンジマーメレード わふうサイコロステーキ はくさいのミルクスープ	パンがゆ(けんさんこむぎこ) ぎゅうにゅう おちゃゼリー オレンジマーメレード(押・Ⅱ) あんずジャム(Ⅰ) ビーフムース わふうステーキソース はくさいのミルクスープ
26	木	さんしょくごはん(とりそぼろ) ぎゅうにゅう うまかろーまのみそしる かたぬきチーズ	★ごはん ☆ぎゅうにゅう とりひきにく たまご きざみのり しょうが さんおんどう さとう あぶら あつあげ みそ ★おおばしゅんぎく ★キャベツ ★だいこん チーズ	たまごのなんばん ぎゅうにゅう さんしょくごはん(とりそぼろ) うまかろーまのみそしる かたぬきチーズ	たまごのおかゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー とりのムース しょうがあん うまかろーまのみそしる パナラムース
27	金	ごはん ぎゅうにゅう なっとうくかつおぶし だいこんのべっこうに かきたまじる	★ごはん ☆ぎゅうにゅう なっとう かつおぶし ぶたにく ★だいこん さんおんどう あぶら たまご にんじん ★こまつな たまねぎ おわらふ どんぶり	なんばん ぎゅうにゅう ひきわりなっとう だいこんのべっこうに かきたまじる	かゆ ぎゅうにゅう おちゃゼリー くろめ だいこんのべっこうに かきたまじる

				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
月平均	小倉総合(肢体部)・八幡西	普通食	小学部	528 (520)	19.7 (16.9~26.3)	18.1 (11.6~17.3)	328 (280)	67 (40)	2.5 (2.4)	206 (160)	0.39 (0.30)	0.50 (0.30)	24 (20)	4.4 (3.6以上)	1.7 (1.6未満)
			中学部	663 (660)	24.6 (21.5~33.0)	22.2 (14.7~22.0)	366 (360)	85 (96)	3.1 (3.6)	301 (240)	0.52 (0.40)	0.59 (0.50)	36 (28)	6.3 (5.6以上)	2.2 (2.0未満)
			高等部	663 (660)	24.6 (21.5~33.0)	22.2 (14.7~22.0)	366 (290)	85 (104)	3.1 (3.2)	301 (250)	0.52 (0.40)	0.59 (0.50)	36 (28)	6.3 (6.0以上)	2.2 (2.0未満)
		押しつぶし食	小学部	348 (350)	16.4 (15.8)	16.0 (15.5)	228 (—)	40 (—)	0.8 (—)	152 (—)	0.15 (—)	0.35 (—)	20 (—)	2.0 (—)	1.4 (—)
			中等部	448 (450)	20.4 (20.3)	20.7 (20.0)	265 (—)	53 (—)	1.2 (—)	211 (—)	0.19 (—)	0.43 (—)	26 (—)	2.8 (—)	1.9 (—)
			嚥下食Ⅱ	350 (350)	16.6 (15.8)	17.0 (15.5)	279 (—)	43 (—)	1.3 (—)	163 (—)	0.21 (—)	0.42 (—)	25 (—)	2.0 (—)	1.2 (—)
			嚥下食Ⅰ	300 (300)	14.4 (13.5)	13.6 (13.3)	263 (—)	36 (—)	1.4 (—)	130 (—)	0.20 (—)	0.37 (—)	26 (—)	1.5 (—)	0.9 (—)



# 食べさせ方のポイント —水分編—

液体は、あっという間に咽頭に流れ込んでしまい、むせやすいため、注意が必要です。

## 固形物よりも難しい「水分」

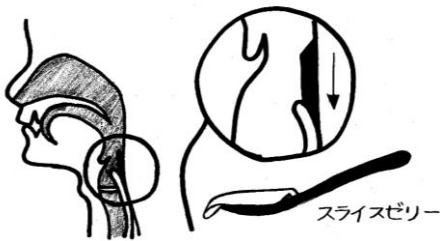
固形物を食べることも水分を飲むことの方が難しい理由として、移動する速度の違いがあります。

固形物だと、口の中でつぶしたり、送り込んだりと、食べ物を処理する過程があります。しかし、液体は本人の意思とは別に、口に入るとすぐに咽頭に流れて行ってしまいます。固形物に比べて水分摂取が難しいのはそのためです。

水分を摂るときには、固形物より慎重な対応が必要です。姿勢を整えたり、飲み込むときに口唇を閉じる介助を行ったりするなど、いろいろな条件を整えて行いましょう。



## 練習を始める時期は…



飲み込む（嚥下）練習をしている子どもにとって水分は難しく、むせや誤嚥の危険があります。そのため、お茶ゼリーや牛乳ゼリーのようにゼラチンで固めたものを用います。

飲み込みが上手くできるようになると、つぎはとろみ茶を使って練習をします。ある程度、口唇を閉じて食べ物を取り込めるようになってから、水分での練習を始めましょう。

## 水分練習のステップ

### ◎ まずはスプーンから

まずはスプーンから始めます。スプーンで一口ずつ飲む練習が進んだら、カットコップを使って、一口飲みの練習を始めます。

### ◎ 少量ずつ

少量ずつ、舌で水分を受け止め、咽頭に流れ込まないように保持しながら、水分を摂取させるようにします。

＊ 量が多かったり、連続して入ってきたりすると対応できず、おぼれた状態になるため、注意が必要です。

### ◎ 上唇を水面に触れさせる

上唇が液体に触れるようにします。

＊ スプーンを傾けず、少し待って、「自分で飲もう」とする動きを引き出してあげましょう。

＊ 流し込んで飲ませても、うまく飲み込めるようにはなりません。

### ◎ 飲み込むまでは口唇を介助

### ◎ コップもスプーンと同様

コップの場合も上唇が液体に触れるようにします。

一回に嚥下できる量が口に入ったら、ごっくと飲み込むまでは様子を見ます。

＊ 連続して飲めるようになったら、子どもの嚥下リズムに合わせ、コップを持つ手の「力の入れ加減」を調整しながら介助します。



① スプーンを横向きに持つ。下唇の上にのせる。（スプーンの縁は前歯の手前でとめる。）



② 上唇を軽くおろして水面に触れさせ、上唇を濡らしながら飲ませる。