

## 高知若草特別支援学校の給食について

### 1 食形態について

本校の食形態は以下の4つです。

- ・普通食
- ・特別食 初期食 粒のないなめらかな食べ物。そのまま飲み込める状態のもの。  
中期食 一口大の大きさと、舌で押しつぶすことができるかたさの食べ物。  
後期食 一口大の大きさと、奥歯でつぶすことができるかたさの食べ物。

### 2 特別食の調理について

#### (1) 主食

- ①ごはんは炊飯器を2台使用し、全粥（後期食）、全粥と白飯を混ぜる（中期食）、全粥をミキサーにかける（初期食）を作っています。
- ②パンについては初期食のみパン粉状にして提供し、教員が児童生徒の実態に応じた形状のパンがゆ（牛乳と電子レンジを使用）を作っています。

#### (2) おかず

圧力鍋を使用し、煮物や汁物などはそれぞれの具材がわかるように調理、具と汁を分けて提供しています。揚げ物はやわらかく仕上がらないので、調理方法を煮たり蒸し焼きに変更しています。

#### (3) 特別食に使用できない食材例

- 牛肉、豚肉→ひき肉に変更。
- 油揚げ、おから、高野豆腐、木綿豆腐→絹ごし豆腐に変更。
- ごぼう、こんにゃく、れんこん、いんげん、干しいたけ、ねぎ、チンゲン菜などは他の野菜に変更。

### 3 給食の栄養基準量について

児童生徒の身長、体重、基礎代謝基準値、身体活動レベルから算出し、今年度は以下のように設定しています。（生徒一人当たり）

普通食	エネルギー量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
基準値	670	30	20	430	3.1	5.9	2.4

エネルギー量は小学部でこの75%、特別食は80%程度となります

参考文献 ・日本人の食事摂取基準 2020年版 ・東京都立特別支援学校児童生徒等の学校給食摂取基準

・医療的ケア研修テキスト 重症児者の教育・福祉、社会生活の援助のために

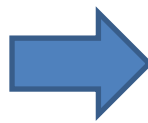
#### 4 給食例

<牛乳 ごはん 野菜つくねのてりやきソース おろしあえ なら玉汁>



#### 普通食

ごはん	258Kcal
野菜つくねのてりやきソース	173Kcal
おろしあえ	33Kcal
ならたま汁	53Kcal
牛乳	130Kcal



#### 給食一食あたり

エネルギー量	643Kcal
タンパク質	27.5g
脂質	19.3g
塩分	2.5g



初期食

ごはん	130Kcal		給食一食あたり	
野菜つくねのてりやきソース				
	140Kcal	➔	エネルギー量	470Kcal
おろしあえ	30Kcal		タンパク質	23.0g
にらたま汁	40Kcal		脂質	15.0g
牛乳	130Kcal		塩分	2.5g

※数値は目安です。

※加えられるとろみ剤、水分によって数値は変動します。

この日の特別食対応（主菜と汁物について）

・野菜つくねは木綿豆腐を絹ごし豆腐に変更、れんこん、ホールコーン、ねぎはペーストになりにくいので除去し、たまねぎの量を増やしています。丸めず鉄板に広げ、蒸し焼きにし、後期食はそのまま、中期食は粗くミキサーにかけます。初期食はミキサーでペーストにします。

・にら玉汁は汁のみお椀に入れ、具は別の椀に盛ります。にらはミキサーにかからないので、ほうれん草に変更してやわらかくゆでてペーストにします。卵とほうれん草は混ぜないで、それぞれがわかるように配膳しています。