

楽しく食べよう！

2020年11月号

朝晩はめっきり寒くなってきました。体を冷やさないよう温かくして、しっかり睡眠がとれるといいですね。

お天気のいい日は、日光浴や散歩などをして季節の移り変わりを感じてみましょう。



健康コラム



～ 災害用備蓄食の給食提供について ～

9月9日に施設の備蓄食を活用して『災害用備蓄食の給食提供』を行いました。

メインの備蓄食献立（カレーライス）は、3施設とも同じですが、施設の特色に合わせて提供方法を工夫しました。その時の様子は右の表の通りです。このことから、家庭でも心がけていただきたいことをまとめましたので、災害に備えて参考にいただければと思います。

《献立》

主食：アルファ化米（白米）、ふっくら白がゆ、プリン状おかゆ

主菜：温めずにおいしい野菜カレー（レトルト）

副菜：グリーンサラダ

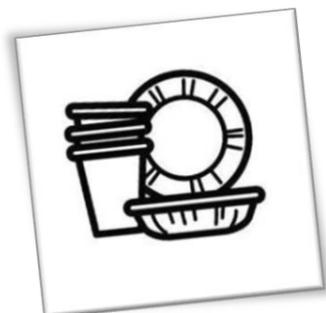
* 副菜は通常の給食献立（備蓄品ではない）

デザート：りんごパウチとみかん缶、洋梨ピューレ

* 食形態に合わせて選択



* 食形態に合わせて提供しました。



《今年度の目的・方針》

★暖

* 新型コロナウイルス感染症予防に配慮し、普段の給食と同様の配膳方法で実施する。

★第二ひまわり

* 普段とは違う、食品（アルファ化米、レトルト食品）・食器（紙皿、紙コップ）・食具（アルファ化米の付属スプーン）に対応ができるか試みる。

* お茶の代わりに水（ミネラルウォーター）を提供する。

★けやきワークス

* 使い捨て食器とアルファ化米の付属スプーンの使用を試みる。

《各施設の様子》

（●）提供方法（⇒）喫食状況

	暖	第二ひまわり	けやきワークス
カレーライス	●アルファ化米は水で調理 ●レトルトカレーは常温のまま提供 ⇒ほとんどの方が完食 (第二ひまわりで数名食べられない方がいた) ●ソフト食・ムース食の方は、レトルト袋の上から具材をつぶして提供 ⇒完食	●アルファ化米は湯で調理 ●レトルトカレーは湯煎で温めて提供 ⇒皆さんほぼ完食	
食器・食具	●給食の食器・食具を使用 ⇒ゆのみを嚙んでしまう方がいた	●使い捨て食器・紙コップ、アルファ化米付属のスプーンを使用 ⇒問題なく使用できた ⇒使い慣れないため介助者が必要になる方もいた	
水 (ミネラルウォーター)	●給食の麦茶を提供	●常温の水を紙コップで提供 ⇒お水・紙コップとも抵抗なく飲めた ⇒紙コップ1杯では足りない方が多かった (おかわりが多く出た)	●常温の水を紙コップで提供 ⇒紙コップ1杯で足りた (おかわりはなかった)
デザート	●常温提供 ⇒問題なく食べられた		

《備蓄にあたって心がけたいポイント》

★まずは、食べてみよう！

食形態やアレルギーを考慮して、自分の好きな味付けの食品を購入しましょう。必ず食べてみて、好みに合うことを確認してからが備蓄のスタートです。

参考（自宅でもごはんとかレーを備蓄しようと思われた方に）

アルファ化米は、水分量を規定量よりも多め・少なめに入れることで、ご飯のかたさを調整できます。平常時に食べやすいかたさ（水加減）を確認しましょう。

お粥も「レトルト」「缶詰」「水で戻す乾燥タイプ」と種類があります。食感も商品により異なりますので、必ず試食をして自分に合うお粥を備蓄してください。

レトルトカレーは、具のかたさや大きさ、辛さなどを確認しましょう。温めて食べたい場合は、温めるための備え（発熱剤等）も一緒に準備してください。

★食器・食具も試してみよう！

災害時は水道が使えるようになる可能性が高いので、使い捨ての食器やスプーンなども可能であれば試してみよう。普段通りに自分でスプーンが使えず介助者が必要になったり、プラスチックスプーンを嚙んで割ってしまったりということもあり得ます。食べるための道具も自分に合うものを見つけて一緒に備蓄しておけると良いですね。