



毎年恒例の皓台寺幼稚園の芋掘体験。今年はまれにみる不作の年で、つるを引いても芋がつかない(涙)。しかたなく、市販のさつま芋で豚汁を作り、お母さんの手作り弁当とともに味わいました。(上写真)旬の食べ物クイズも盛り上りました。来年は右下の写真これくらい大きなお芋ができるといいですね

毎年恒例 芋ほり体験だ!!

ごはん新聞 十二月号 (十一月のきょう)



①ナスはよく洗い、皮を半分残して食べやすい大きさに切る。大根は卸して水気をきっておく



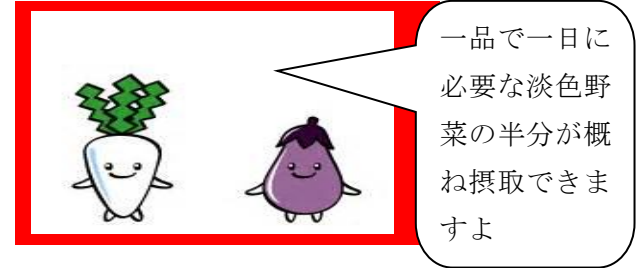
②ナスの水気をふき、多めの油で揚げ焼きにする

③お皿にナスを盛り付け、大根おろしを上へのせ、麵つゆをかけ、小口に切ったねぎや、卸し生姜をお好みで盛り付ける



特別養護老人ホーム
かたふち村
管理栄養士
山田 由貴

※約4人分	野菜をもう一品 ナスのおろしかけ
材料	ナス 2本
油	適量
大根卸し	200g
麵つゆ	大さじ2
ねぎ	適量
生姜	お好みで



一品で一日に必要な淡色野菜の半分が概ね摂取できますよ

十二月の食の予定

ローソン移動販売 十二月十日

多床棟忘年会(デザートバイキング) 十二月二十四日

ユニット忘年会(昼食・鍋料理) 十二月二十八日

～知っておきたい「お口の健康体操」～

安全で、おいしく食事をするためには食事の工夫に加え、食べる機能が低下しない様にする 것도大切になります。簡単な、食べる訓練である「お口の体操」を紹介します。

■簡単にできる「発声訓練」

「パ・タ・カ・ラ」という言葉を順番に 10 回ずつはっきりと発音します。

「パ」の音は唇をしっかりと閉じることで発音されます。唇をしっかりと閉じることは食べる為には重要です。

「タ」の音は舌の前方が口の天井に触れることで発音されます。舌にしっかりとつくことで、食べ物の押しつぶしや飲み込みがしっかりできます。

「カ」の音は舌の後方が口の天井奥に触れることで発音されます。カ音を出すことで食道へ食べ物を運ぶトレーニングになります。

「ラ」は舌を丸め歯の裏につけて発音します。舌をよく動かすことで食べ物を喉の奥まで運ぶ舌のトレーニングになります。

■食前にパタカラ体操をやってみよう

パタカラの発声練習は、食前におこなうと効果的です。発音は大きな声ではっきりと行うよう意識しましょう。好きな歌に合わせて、口ずさみやすいでしょう。



「県民公開講座」へ参加してきました



食事は栄養を補給するためには大切なことであるけれど、それ以上に心を満たしてくれるものでもあるということに皆さん頷かれていました

講話で使用したスライド例

硬い物が食べづらいときは？



市販のものにはこんなものがあります



10月31日に(公社)長崎県栄養士会主宰の「県民公開講座」へ講師として参加させていただきました。講演の内容は「家庭で活かす介護食」です。人口の高齢化に伴い、在宅医療・介護の必要性が増加するなか、高齢者にとって安全でおいしく食べることができる食事を提供することはとても重要です。そんな介護食とはどのようなものなのか、私が普段かたふち村で食事提供している工夫や気付き等、お話をさせていただきました。参加した42名のみなさんの少しでもお役に足ることができればと思います。