

いただきます!

R2.7

Vol.21



～横浜市多機能型拠点こまちの管理栄養士うめちゃんがお届けする給食通信～

緊急事態宣言解除から1か月が過ぎようとしています。まだまだ油断できない環境ではありますが、新しい生活様式の中で様々なことに楽しんでいきたいですね🍀我が家では毎年「梅ジュース」を漬けます。今年の梅はなかなか良いようで…❤️出来上がりが楽しみ🍡梅干しも漬けたいなあ…と気持ちだけ先走っています(笑)

こまちの食事



こまちの食事のこと、あまり触れることがなかったことに気が付きました(*_*);
今月はこまちの食事について、お伝えします♪

こまちの栄養部門は施設管理栄養士が1人、厨房(富士産業株式会社に委託)栄養士1名と調理、調理補助2名で構成されています。家庭的で季節を感じられる食事提供をモットーに日々試行錯誤しながら調理をしています☆



厨房さんは利用者さんの嗜好や食べやすい形態などの把握に努めており、食事に反映してくれています♪

←日々の調理風景☆多たまに呼ばれて味見してます(^_^)v

暑くなってきたので、みんな汗だく🍃

献立は3ヶ月のサイクルメニューを基本とし、季節の行事やイベントに合わせた献立を組み込んでいます。また、昨年度より「都道府県郷土料理イベント」を実施しており、毎月1回、曜日をずらしながら組み込んでいます。あいうえお順で進んでおり、愛知から始まり7月は京都です!こまちはペースト食が多いのですが、ペースト食用のわらび餅や団子も手作りで作っています!

おいしいの～❤️コロナが落ち着いたら試食会もやりたいですね(^_^)-☆

<こまちの食形態>

常食・胃瘻食 その他減塩食や低たんぱく食などの治療食も応相談
主食:米飯・軟飯・全粥・ペースト 分量:超小盛～大盛りまで5段階

100cc・150cc・200cc

副食:常食・軟菜・まとまりペースト 分量:全量・2/3量・1/2量

100cc・150cc・200cc

基準となる栄養価:550kcal、たんぱく質23.09(米飯140g、常菜)

胃瘻食:200cc・300cc・400cc

設定としては上記になります。こまちはご利用者様の年齢幅が広く、下は3歳から、上は49歳の方がご利用されています。1つの献立で広く対応できるように幅を持たせた設定をしています。ペースト食は1人分の加水量や盛付量について数か月間にあたり統計を取り、平均の栄養価を算出しています。ご利用者様に提供している食事の栄養価は全員算出しています。摂取栄養量及び注入量と推定必要栄養量を照らし合わせてしっかり栄養量を確保できているか…。そんなことが仕事の一つ。どれくらいカロリーを取っているのかを詳しく知りたい!という方はうめちゃんまで…。

食形態について、提供する食事は「大きさ」より「硬さ」に注目しています。小さく刻むのではなく、柔らかくまとめやすい形態で提供します。見た目のおいしさを追及!食欲そるお食事提供を心がけています🍀
ある日の軟菜食をご紹介します♪



鶏肉の
マスタード焼き



シーザーサラダ



☆みたらし団子～ペースト食Ver.～☆ フードケアHPより

<材料>

白玉粉 20g

スベラカーゼ 4g(ライトでも可)

お湯 135cc

ご飯 45g

<作り方>

①白玉粉・スベラカーゼ・お湯をミキサーにかける
(30秒程度)

②①にご飯を入れて1分以上ミキシングする

③②を鍋に移しヘラでかき混ぜながら80℃以上に加熱する

④丸形の製氷皿に流し、冷やし固める

⑤黒蜜3:醤油1:水4の割合でみたらしあんを作り④にかける



先日こまちで提供したみたらし団子です♡
おいしいです!ぜひ作ってみて!!