



東京都立大泉特別支援学校の学校給食

東京都立大泉特別支援学校の学校給食を御紹介します。本校は身体に障害がある子供たちが学ぶ肢体不自由特別支援学校です。この障害の中には、食べる機能・口腔機能に何らかの障害があり「上手に食べることができない」子供たちも含まれます。その子供たちが、①しっかり②おいしく③食べる機能を促す食事を摂り、学ぶことができるような「学校給食」を実施しています。上記写真のような一般的な普通食のほか、初期食、中期食、後期食と呼称した学校給食の実施が大きな特色となります。

ここでは、本校で実施しているこれらの学校給食、考え方、工夫について御紹介していきます。

掲載写真 カレーライス、カッテージチーズサラダ、野菜スープ、牛乳（写真なし）

1 概要

① 食形態

この食形態が本校一番の特色です。全国に先駆け、学校単位でなく東京都として取り組み始めたのが昭和50年代後半、現在では東京都立肢体不自由特別支援学校全校で実施しています。

本校では、普通食、形態食（初期食、中期食、後期食）の4形態の学校給食を実施しています。形態食とは、摂食嚥下リハビリテーション学会において「**発達期嚥下調整食**」と呼ばれている食形態になります。東京都では平成15年度から正式呼称「**食物形態別調理食（形態食）**」と定義しています。全国的にも形態食と呼ばれていることのほうが多いかもしれません。

- ★初期食 粒のない滑らかなペースト 嚥下捕食機能獲得期
- ★中期食 舌と口蓋で押しつぶすことのできる柔らかさ 押し潰し獲得期
- ★後期食 奥歯歯茎ですりつぶすことのできる柔らかさ すり潰し機能獲得期
- ★普通食 健常児の学校給食に準ずる

※次ページにて写真入りで概要をお示しします。

② 献立構成

主食・主菜・副菜・副々菜（またはデザート）・汁物・牛乳

基本的な献立構成です。米飯は10日間で9回、残り1回がパンまたは麺になります。表紙写真を例にとると、カレーライス（変則的に主食・主菜・副菜を兼ねる）、カッテージチーズサラダ（副々菜）、野菜スープ（汁物）、牛乳となります。和食の構成割合が7～8割になります。食器食具の使用制限はありませんので、献立により、5点食器・3点食具という構成もあります。

東京都立大泉特別支援学校で提供している学校給食

初期食	飲み込む機能の発達期	粒がなくまとまりのあるペースト。水分や一部の食材は介護食用ウルトラ寒天で固める。お粥はペースト状。	
中期食	押しつぶし練習期	1cm位の形があり、舌でつぶせる軟らかさ。食材によってはペースト状又は介護食用ウルトラ寒天で固める。お粥は粒がある状態。	
後期食	咀嚼機能の発達期	奥歯に送りつぶせる軟らかさ。前歯で噛み取れる軟らかさ。軟らかいが舌では簡単につぶせない軟らかさ。食材によってはペースト状又は介護食用ウルトラ寒天で固める。お粥は中期食より水分が少なく軟飯状態。	
普通食		通常の食事に準じる。	

本校で提供している食物形態別調理食（通称：形態食）です。御家庭における食事の参考、主治医・各種施設への提示に御活用ください。

不明な点がございましたら、本校栄養士まで御連絡ください。

本紹介文を配布し、家庭・療育機関・他施設と連携できるようにしています。

③ 学校給食の考え方1

★児童・生徒の QOL 向上を大切にハビリテーションの一翼を担う

★肢体不自由特別支援学校給食の専門性において全国トップレベルをめざす

学校給食を預かる栄養士としてこの2つを大きな柱として捉えています。専門性を突き詰めて研鑽を続ければ結果として子供たちの日々の生活が豊かになる、という考えから生まれた大きな2本の柱です。

④ 学校給食の考え方2

上記考え方1が理念であれば、実務でもっとも重要なことは「色彩豊かでおいしいこと」でしょう。食べて初めて学校給食の意義があります。一般に、ペースト食・きざみ食・柔らか食と呼ばれることが多いですが、総じて、色が悪い・おいしくないといわれます。ペースト状だからおいしくない、といったことは許されません。食事は楽しいものです。おいしくしっかり食べ楽しい会食とし、しっかり学ぶことのできる環境を整えるのも学校給食の役割と考えています。

⑤ 学校給食の考え方3

もう一つ重要なことは、一定レベルの学校給食が毎日当たり前提供できることです。今日のペーストは水分様、昨日のペーストは付着性が強い、というようなことはあってはなりません。そのため、各形態適切な状態で提供できるように「献立構成システム」をつくり実施しています。システム化することで、年間190回強の学校給食が安定的に実施できます。

それでは本校の学校給食をみていきましょう。

2 本校の学校給食

今回御紹介献立は、お赤飯、沢煮わん、目鯛の松風焼き、梅おかか和え、栗きんとん・牛乳（別途牛乳が付きます）です。2022年の1月に実施した献立です。

普通食



お赤飯…豆は「ささげ」を使用した炊飯赤飯となります。

沢煮わん…本校で月2回必ず登場する具だくさんの汁ものです。

目鯛の松風焼き…八丈町近海産目鯛とお肉をみそとごまでいただきます。

梅おかか和え…定番の和えものです。

栗きんとん…年1回、1月に登場するお正月料理です。いもの中に栗ではなく、

栗の中にいも、というくらいたっぷりの栗を使用します。

本校の学校給食にはほぼ毎回汁ものがつきます。これは、形態食に汁ものが欠かせないための献立配慮になります。汁ものがない献立の時は、形態食だけ汁ものをつける配慮も行います。

初期食

目鯛の松風焼き

つなぎと水分を入れて30分近く業務用フードプロセッサーにかけて後蒸し上げます。そしてまたフードプロセッサーへ。これにより粒は一切なく仕上がります。ソースはごまみそ味で松風焼きを再現します。

栗きんとん

栗の甘露煮はそのままペーストにすると甘すぎて食べられません。一旦湯通しして適度に甘みを抜く調理をします。金時いもは、一度寒天で固めていもようかんにしてからペーストにすることで、なめらかになります。

沢煮わん

これは「具」です。汁と一緒にすると散らばり口腔内で処理できなくなるため、食材別にペーストにし、沢煮わんの味となるソースでいただきます。ごぼう、さといも、たまねぎ、しいたけ、にんじん、たけのこ…別々にたくさん入っています。



お赤飯

ささげは、豆だけでペーストにすることも可能ですが、あまりおいしくありません。そこで、たっぷりのささげを煮た濃いささげの煮汁をつくり、炊き込み水分とします。ここまで濃いささげ粥ペーストができあがります。

梅おかか和え

きゃべつ、ほうれんそう、にんじん、えのきを使用してあります。えのきは一度ミキサーにかけた後、薄口しょうゆとみりんで軽く煮付け寒天で固めた後もう一度ペーストにします。この調理で絶妙のペーストに変化します。梅干しソースをかけていただきます。

沢煮わん(汁)

鯉厚削り、花かつお、昆布の3種類を汁の5%使用してだしを取ります。とても濃厚です。初期食は、5%濃度のとろみをつけてあります。とろみは「くず粉」を使用します。艶・滑らかさが秀逸です。

中期食

目鯛の松風焼き

初期食と異なるところは、最後のフードフードプロセッサーをかけないことです。これにより柔らかく形を保った状態で提供できます。

栗きんとん

ほとんど初期食と同じですが、ペーストにする際の水分量が異なるため、しっかりとしたペーストに仕上がります。栗のペーストも同様です。

沢煮わん

初期食と異なり、「形」があるのがわかりますか？圧力鍋と蒸し器を駆使して微妙な柔らかさを作ります。圧力鍋は優れもので、圧力鍋があるから中期食がつくれる、といっても過言ではありません。



お赤飯

粒があるのがわかりますか？初期食をペーストにする前、これが中期食のおかゆになります。

梅おかか和え

きゃべつ・ほうれん草は、「葉先」のみ使用します。ちょっぴり贅沢です。茎は柔らかくしても繊維が残るため中期食に向きません。えのきは初期食と同じですが、ペーストにする前の状態になります。

沢煮わん(汁)

初期食と同じです。

初期食と比べ、形が顕著にわかるようになる中期食です。

後期食

目鯛の松風焼き

お肉であればフードプロセッサーを使用せず、3度挽きのお肉の使用で問題ありません。つなぎと水分添加は必須です。

栗きんとん

中期食と同じです。栗はどう頑張ってもそのままでは使用できません。ペーストの水分調整か、寒天を使用して固めることとなります。

沢煮わん

見た目は変わりませんが、食べると柔らかさの違いがしっかりあります。ただし、ペーストになるものは全形態共通となります。基本、食材にトロミはつけません。



お赤飯

新しい調理法で仕上げた後期食粥です。粘らない、付着しない、まとまる、粒感がある、自信をもって御紹介できる後期食粥です。

梅おかか和え

中期食と使用部位・調理法は同じですが、柔らかさは微妙に調整してあります。えのきは初期食と同じですが、ペーストにする前の状態になります。基本、食材にトロミはつけません。

沢煮わん(汁)

普通食と同じです。基本、トロミはつけません。

後期食になると食材にほぼトロミを付けません。写真右上「前歯咬断(かじり取り)練習用になじん」が付きます。このになじんはとても重要な働きがあります。

3 形態食の考え方1

形態食で重要なことは「食材重視」です。これは、食材の見た目・味がわかるような調理をすることです。そのため、料理はすべて食材別に分けて調理し、料理の味となるソースをかけていただくこととなります。デメリット（視覚的に料理と料理名が一致しにくい）よりメリットの方が断然多いので取り入れています。

① 視覚効果

食事の「おいしそう、食べたいな」と思う考えに至る最初は視覚（または嗅覚）です。その最初を色鮮やかに仕上げる献立構成調理法が重要と考え実践しています。

② 学習する

学校給食は食材を覚える場でもあります。にんじんの味、ほうれんそうが少し苦いな、お肉はおいしいな等々。子供によっては、学校給食で初めて食べる食材もあります。

③ 教職員による摂食介助の幅を広げる

形態食を食べる児童・生徒は、ほとんどすべて教職員の摂食介助を伴います。そのため「介助によって食を覚える」といっても過言ではありません。「これぞ肢体不自由特別支援学校の食育」ともいえるでしょう。以下に例を挙げます。

例1 今日是最初にお肉を一口、そのあとに汁のにんじんをソースと一緒に、
たけのこは嫌いだから最後にしよう

例2 今日は調子が悪く覚醒具合も悪いので、酸味のあるデザートのみかんから
食べ始めて少し食べる意欲を引き出してみよう

このように、料理から入るのではなく種類が豊富な食材から入ることで様々な対応が可能です。障害によって受け身になりやすい子供の食事を、介助によってより良い方向へ導く手助けとなることのできる学校給食といえるでしょう。

4 形態食の考え方2

① 別調理と再調理

どちらも東京都の形態食からつくられた名称です。「別調理」とは、調理工程の最初から、普通食と別の工程で行う調理法です。「再調理」とは、手元調理とも呼ばれ普通食を全部または一部を再度調理し直す調理法です。本校はほぼすべて「別調理」により行います。そのため、できあがった普通食をミキサーにかけてペーストにするような調理は行いません。

② 加工食品不使用

医療療育の世界で使用されている調理済加工品は一切使用しません。

③ 増粘剤不使用

給食室で調理する学校給食に増粘剤は使用しません。

④ 評価

毎月定期的（1～2回）に、摂食嚥下を専門とする歯科医師により評価をいただいています。指摘事項や改善を要する事項があった場合はすぐ検討に入り、できる限り改善を試みます。反対に、つくり手である栄養士から提案して意見をいただくことも数多くあります。本校後期食粥もその1つです。相互の専門性を最大限に生かし、肢体不自由特別支援学校給食の発展に努めています。

⑤ 形態食とセンター的機能

東京都立特別支援学校は、近隣の学校や施設に対し、その専門性を生かした「センター的機能」という役割を担います。形態食も同様です。このような学校給食を提供している施設は全国的にとっても少なく、また、専門性も求められます。本校では今まで培ってきた形態食の理論と技術を様々な場面で提供していきます。