



# 今月の給食だより

令和元年  
6月号

ライフホーム城山  
施設長 西川慶次  
管理栄養士 武内真理

## 5/18 誕生会

5月の誕生会の祝い膳に

「穴子の押し寿司」を  
お出ししました。

刻んだ穴子を混ぜご飯の  
上にのせ押ししました！

天ぷら盛り合わせも一緒

にお出ししたのでとても喜ばれました。

又、おやつの中には、モモを使った

羊羹をお出ししました。とても春らしい

色合いで、綺麗だねと皆様よろこんでくださいました。

給食業者が変更になり2か月経ちました。

味や見た目にもこだわり、窒息・誤嚥等の事故が起こらず  
提供できております。今後も食の安全と楽しみを両立しな  
がら食事提供をまいります。



## ホーム喫茶にバラの香り・・・

毎月行っているホーム喫茶にバラのご寄附を  
頂きました！

ボランティアに来て下さっている方のお庭に  
生っていた豪華なバラを入所者の皆様にもお  
すそ分け下さいました！



## 摂食嚥下 まめ知識

摂食嚥下とは…「食べ物を見てから飲み込むまでの動作の  
こと」を言います。高齢になると噛む力や飲み込む力が弱く  
なると言われていますが、なぜムセ込んでしまったり、窒息  
が起こるのでしょうか。

まず、飲み込む瞬間はたった 0.5 秒というのを覚えてくだ  
さい。なぜこんなにも短い時間かと言うと、**飲み込む瞬間に  
息を止めているから**です。のどは息をするために開いている  
ため、食べ物を飲み込む瞬間に息を止めて「ぐっ」と瞬時的  
に食道に押しこんでいるのです。そのため、のどを食べ物か  
通るタイミングが悪いと食道ではなく気管に食べ物が入り込  
んでしまうのです。0.5 秒の間にとっても脳を使った動作をし  
ているのです。

うまく飲み込むためには適切な食事形態が必要です。  
お悩みは栄養士 武内にお気軽の御相談ください。



## 令和元年 6月の予定!!

### \*行事食&イベント食\*



### 6/12・19 特養ホーム喫茶

定番の苺のショートケーキから、旬の食材を  
使ったケーキ、和菓子などをご用意してお待  
ちしています。

デイサービス喫茶は 6/20 です！

### 6/22 ケーキバイキング

多種類のケーキからお好きな物が選べます。

### 6/24 セレクト食

昼御飯の主菜をお選びいただきます。

### 6/26 料理クラブ

6～8名の方と一緒に、おやつ作りをし  
ます！何を作るかは当日のお楽しみです！