

子ども・高齢者の食事

まずは、炊き出し・支援物資が無理なく食べられるかを確認しましょう。

- ・かたさ…きちんと噛めているか、かたくはないか

※入れ歯を無くした・合わない方は周囲に相談しましょう。

- ・大きさ…大きくて食べにくいのか

- ・とろみが必要か…食べるときに飲み込みにくいのか、おせていないか



食べやすくするポイント

◆やわらかくする

- ご飯類はお湯やスープを入れてふやかし、おかゆや雑炊のようにする。
調理器具がそろっている場合は、水分を加えて調整する。
- 野菜類は、水分を加えて再調理し、食べやすいやわらかさに調整する。

◆とろみをつける

- ポタージュスープなどとろみがある食品と一緒に食べることも良い。
- パン類は牛乳やスープ、ジュースなどに浸すと食べやすくなる。
- 片栗粉やとろみ剤がある場合には、とろみをつける。



◆大きい食材は小さくする

- 包丁やハサミ（調理用）で食べやすい大きさに切る。
- フォーク等で食べやすい大きさにつぶす。

片栗粉…片栗粉を同量の水で溶き、少しずつ加えてとろみをつける。
とろみ剤…食品表示を確認し、使用方法のとおり調整する。

温かい食べ物はホッとします

耐熱のポリ袋にご飯やおかずを直接入れ、お湯につけることで温めることができます。



キッチンばさみ



フォーク

