

**特別支援学校における
再調理のガイドライン**

北海道教育委員会

はじめに

「食べること」は、必要な栄養を摂取し生命を維持していく上で大変重要なことですが、それだけではありません。すべての人にとって健康で豊かな生活を送るための源であり、毎日繰り返されることを通じて咀嚼（噛むこと）や嚥下（飲み込むこと）などの食べる機能の発達をはじめ、食べ物のおいしさを味わい、楽しくくつろいだ食事を経験していく中で情緒やコミュニケーションなどの発達の基盤がつくられていきます。通常私たちは1日に三度の食事を摂っていますから、子どもにとって朝、昼、夜の食事は、食べる機能を獲得し、一生使うための大切な学習の機会になっていると言えます。健常児の場合には、おおよそ3歳から4歳頃には食べる機能の習熟と基本的な食行動・食文化が獲得されると言われています。

しかし、特別支援学校に在籍している幼児児童生徒の中には、種々の障がいや発達の遅れ、誤学習の蓄積等によって、噛めない、飲み込めない、チュウチュウ吸うなど食事を摂るための基本的な機能の停滞や後退を招き、ときには偏食や異食、過食、反芻等の食行動・食習慣にかかわる問題が生じることもあります。このように食べる機能の発達に遅れが生じたり食行動・食習慣に問題が生じると、身体に十分な栄養を補給できないばかりか、本来は楽しくくつろぎの時間である食事の時間が苦痛の時間となり、強いてはその中で事故を引き起こすことにもなりかねません。

そのため、特別支援学校においては、幼児児童生徒一人一人の障がいの状態に応じて「食べる力」を育てていくことを重要な教育活動としておさえ、学校給食を通じて食事の量や種類等に伴う栄養状態や発育状態の適切な管理など生命の維持や健康の保持・増進を図ることはもとより、咀嚼、嚥下等の食べる機能の改善・向上、さらには認知機能や情緒、コミュニケーション、対人関係等、多方面にわたる基本的な発達を促進していくことが必要です。

特に、発達の初期段階にある障がいの状態が極めて重度の子どもにとっては、見る、聞く、触るなどの感覚の使用、目と手の協応、道具の使用、姿勢の調整、そしてかわり手とのコミュニケーションなど、発達の基盤となる様々な学習を含んだ総合的な教育活動としておさえ、食べさせるための介助技術だけではなく、人を育てるという教育の原点に立ち返った指導が望まれます。

このたび作成いたしました本冊子は、主として肢体不自由や知的発達の遅れのために「食べる機能」に種々の課題のあるような幼児児童生徒に対して、給食の時間を中心に適切な摂食の指導を行うために必要となる再調理に視点を置き、教職員が幼児児童生徒の食べる機能の実態を的確に把握し、食べる機能の発達段階に応じた食形態に給食を再調理するためのポイントや留意点、また実施する際に重要になる衛生管理の方法などについて解説しました。

障がいのある幼児児童生徒の重要な生活機能の一つである「食べる力」を育くみ、学校生活はもとより日常生活全体のQOL（生活の質）の向上を実現していくためには、学校における給食の時間や給水の時間等にとどまらず、家庭における生活も含めた日常の生活全体の中での対応が大切になることから、本冊子が各学校の教職員やご家族など子どもを取り巻く多くの皆さまに活用されることを心から願っております。

平成21年4月

北海道教育庁学校教育局学校安全・健康課長

和田基興

目 次

理論編

I 特別支援学校における再調理の基本的な考え方

第1章 特別支援学校における給食指導の意義	1
第2章 給食指導と「摂食の指導」	3
第3章 児童生徒等の食べる機能と食形態	4
第4章 特別支援学校における調理	6

実践編

II 特別支援学校における再調理の実施体制

第1章 学校が毎年行うこと	7
第2章 給食開始前に行うこと	7
第3章 毎日行うこと	8

III 給食の提供と留意点

第1章 食材の選び方と注意が必要な食材	13
第2章 再調理の種類と方法（具体例）	15
第3章 トロミ調整食品の種類と利用方法	26
第4章 再調理のための調理機器・器具の紹介	30

IV 再調理の衛生管理

第1章 再調理場所の衛生管理	33
第2章 再調理機器・器具の衛生管理	35
第3章 再調理する人に対する衛生管理	38

V 摂食の指導における事故等の緊急時対応体制（例）

VI 調理を民間委託している学校の取組事例

I 特別支援学校における再調理の基本的な考え方

第1章 特別支援学校における給食指導の意義

学校給食は、児童生徒の心身の健全な発達をめざし、毎日の食事を通して望ましい食習慣の形成を図ることを目的として特別活動における学級活動の内容の一部として実施されています。また、学校給食は、給食の準備、後片づけ、食事のマナー、食物の栄養など、食に関する指導を行うための重要な教材でもあります。

ところが、特別支援学校の幼児児童生徒（以下：児童生徒等）は、食事を摂ること（摂食）に機能的な課題をもっていることが少なくありません。肢体不自由のある児童生徒等に見られる「むせ」や「咳き込み」「誤嚥」などの嚥下機能障がいや「口を閉じられない」「過開口」「舌の突出」などの食べる機能の障がいの外、「摂食拒否」「丸飲み込み」「こだわりによる偏食」など知的障がいのある児童生徒等にも様々な問題が生じています。

このような嚥下や摂食にかかわる食べる機能は、学習することによって発達しますので、毎日繰り返される給食の時間は、家庭における食事と同様に児童生徒等の「食べる力」を育んでいく場として大変重要になります。

したがって、特別支援学校における給食指導は、通常の学校における給食指導の目標に加えて、機能的な問題や食生活の課題を解決しながら、楽しく、安全にそして上手に「食べる力」を育んでいくことが指導の重要な目標となります。

ここでは、特別支援学校における給食指導の意義を、神奈川県肢体不自由児協会が作成した「食事に関して支援の必要な子どもに対する食事指導ガイドブック～安全で楽しい食事のために～(2008)」を参考に次の5つの内容に具体的に示します。

1 給食の時間が楽しくくつろげる時間になれば児童生徒等にとって学校生活が充実することにつながります。

学校給食は毎日繰り返され、しかも児童生徒等の実態に即して準備や片付けなどを含めて30分から1時間くらいを給食の時間に充てています。児童生徒等の障がいの状態等によっては、さらに長い時間をかけている場合もあります。年間を通してこれだけ継続して取り組める活動はほかにはありません。給食の時間が児童生徒等にとって楽しくくつろげる時間になれば学校生活全体が豊かなものになります。

2 給食の時間は子どもとかわり手との信頼関係を築き、コミュニケーションを深めていくための最良の場になります。

給食の時間が児童生徒等にとって楽しくくつろげる時間になれば、かわり手に対する安心感や信頼感を高めることにつながります。しかも、そうした良好な関係が築かれたならば、給食の時間は障がいの重い児童生徒等にとっても分かりやすく快の伴った状況となり、食べ物を

共通の対象として子どもとかかわり手との間にコミュニケーションの基盤となる三項関係が形成されます。

給食の場面をこのようにとらえると、給食の時間は食べ物を媒介とした「食べる一食べさせる」という関係の中で、相互のコミュニケーションを広げていくための最良の場となります。

3 給食の時間の活動を整えていくことは、児童生徒等に生活の見通しをもたせ、日常生活を改善していくことにつながります。

特に障がいの重い児童生徒等の場合は、乳幼児期から大人の手厚い保護と介助で食事をする事が多く、主体的に食事をするというところまで学習できないまま就学するケースが多くなります。こうした児童生徒等には、登校してから給食の時間まで十分に体を動かし空腹な状態で給食を迎えられるようにすることが大切です。そのためには、何よりもまず一日の生活のリズムを整えることが大切になりますが、給食の時間の活動が整えられていくなれば、障がいの重い児童生徒等にとっても、その時間が楽しみと感ぜられるようになり、生活への見通につながっていく可能性が広がります。

また、毎日繰り返される給食の時間は、様々な活動が含まれています。いろいろな食べ物を食べることやよく噛んで食べること、食器やスプーンなどの道具の取り扱い方や使い方を覚え上手に食べられるようになること、手洗いの習慣を身に付けること、エプロンを身に着けること、食事の準備や後片付けを行うこと、正しい食事のマナーを身に付けていくことなど、生活全般にわたって必要なスキルがたくさん含まれています。給食の時間の活動が整えられていくことは、給食の時間以外の日常生活の向上にもつながっていきます。

4 学校給食は、食に関する指導のための「生きた教材」になり、児童生徒等の「生きる力」を育むことにつながります。

給食の時間は、様々な学習を行うことができる場として考えることができますが、同時に他の教科等の学習を通じて身に付けた知識や技能、経験を生かす場として位置付けることもできます。文部科学省の「食に関する指導の手引（平成19年3月）」では、学校給食を食に関する指導のための「生きた教材」とおさえ、特別支援学校においても児童生徒等の発達段階に即して食事の重要性や楽しさを理解させ、望ましい食事の摂り方や管理していく能力を身に付けること、食物に関する知識や情報に基づいて品質や安全性を自ら判断できる力を身に付けていくことなどを計画的、継続的に取り組んでいくことを示しています。

食に関する指導を教育課程に位置付け、障がいの状況や生活年齢等を踏まえて、きめ細かく指導することは、障がいのある児童生徒等が将来自立し社会参加するための基盤となる「生きる力」を支えるものとして極めて重要なことです。食べるという行為は基本的な欲求であり、児童生徒等にとって分かりやすい状況であることから、学校給食は「生きた教材」として非常に効果的な学習の場になります。

5

給食指導の目標や内容を考えることが、校内における他職種との連携を促進するとともに、家庭や関係機関、専門家との連携の第一歩となります。

「食べること」は、すべての人にとって健康で豊かな生活を送るための源であり、毎日繰り返されることですので、保護者にとって大変関心の高いこととなります。ですから、楽しくくつろげる給食にするために児童生徒等の健康状態や摂食機能の状態を把握したり、給食の食材や調理方法、適切な介助方法等について一緒に考えていくことが、家庭や関係機関との信頼関係を築き、連携を図っていく第一歩となります。

また、児童生徒等一人一人のニーズに即して摂食の指導を行うためには、適切な実態把握と指導計画の立案、児童生徒等の障がいや疾病、保健や栄養、食物形態などの周辺領域についての基礎的な知識や食事介助をする際の基本的な技術を身に付ける必要があります。

そのため、特別支援学校の給食指導は、担任や学部所属の教員のみならず、養護教諭、栄養教諭等や、他職種との連携・協力の下で実施されるべきで、学校医・学校歯科医や主治医、理学療法士（PT）、作業療法士（OT）、言語聴覚士（ST）等との連携も大変重要となります。したがって、給食指導は校内における他職種のチームアプローチを推進し、児童生徒等を取り巻く専門家との連携を深めていくことにもつながります。

このように特別支援学校の給食指導の意義は、基本的には小・中学校と同様ですが、特別支援学校には通常の学校にはない独自の目標があるため、通常の学校に比べ多岐にわたっています。そのため特別支援学校では、学校給食の時間を生かして食行動や食習慣の形成までも含めて「食べる力」を育てていく指導を教育課程に位置付けて行う場合には、各教科等を合わせた指導や自立活動の指導の一環として取り扱うことができることになっており、それに当てた時間を授業時数として算定し総授業時数に含めることもできます。

第2章 給食指導と「摂食の指導」

「食べる機能」は、生まれてから後に一定の発達過程を経て学習しながら獲得されていくもので、毎日の食事を通して、食べさせる人、食物の調理形態、スプーンやコップ、食器などの食環境の中で少しずつ発達が促され、習得されていきます。したがって、児童生徒等の「食べる機能」の発達の状態に合っていない食形態であったり、食環境が整っていないと、適切な発達を促すことは望めません。特に障がいの重い児童生徒等は成長・発達の過程において様々な遅れや滞りが生じていることから、給食の時間における指導は「摂食の指導」として大変重要な指導内容になっています。

特別支援学校における「摂食の指導」とは、「児童生徒等の摂食・嚥下機能の段階に応じて、口から飲んだり食べたりする摂食機能の向上を図るための指導」であり、生活リズムの確立や食前の準備、食事環境の整備をはじめとして、食事時の姿勢、食事動作、口唇や下顎の介助、使いやすい食器・食具の選定、摂食機能に合わせた適切な食物形態の決定、食後のケアなどを

含んだ一連の指導を言います。

「摂食の指導」は、早いうちから行った方が効果が上がると言われています。小学校(小学部)入学段階から、将来を見据えて指導することが大切です。

また、「摂食の指導」というと、肢体不自由のある児童生徒等が対象と思われがちですが、知的障がいのある児童生徒等についても丸のみや、犬食いといった課題がみられますし、^{りゅうえん}流涎がある場合には口腔機能に問題があることを検討する必要があります。「食べられるからいい」ではなく、「どこに課題があるか」という視点をもって一人一人の食べる機能をとらえることが必要です。

第3章 児童生徒等の食べる機能と食形態

「食べる機能」に障がいのある児童生徒等の給食の提供は、その発達段階に即した「食形態」と「特別食」の組み合わせにより、児童生徒等一人一人に対応します。

1 食べる機能の発達段階

学齢期における摂食・嚥下機能障がいは、その状態を「食べる機能の発達の遅れ」として捉え、その発達の段階を的確に把握することが必要です。

摂食の指導に当たっては、次の図1に示される通常の子どもの発達の過程をたどることを目標として対応することが必要です。

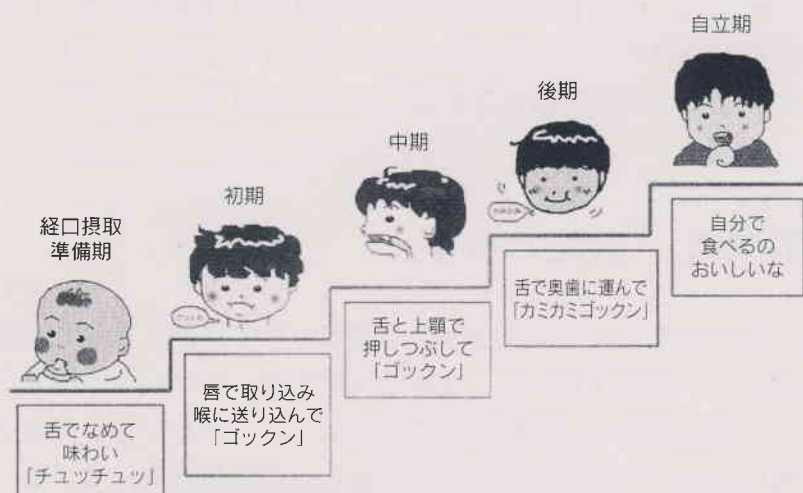


図1 食べる機能の発達段階 「はげみ」(2007/2・3/VOI.312)より

- 経口摂取準備期 『舌でなめて味わう』
- 初期 『口唇で取り込んで飲み込む』
- 中期 『舌と上顎で押しつぶして飲み込む』
- 後期 『舌で奥歯に運んで噛んですりつぶして飲み込む』
- 自立期 『自分で食べる』

2 「食べる機能の発達段階に合わせた「食形態」

「食形態」は、児童生徒等の摂食機能に合わせて「大きさ」「軟らかさ」「水分量」「粘稠性^{ねんちゆう}」(図2「食物調理の三要素」)により、「半流動食(初期食)」・「押しつぶし食(中期食)」・「軟固形食(後期食)」・「一口大食・普通食」の4つに分けて提供します。

より良質で標準化された4形態の給食を提供するために、食形態の基準として表1の「摂食機能の発達段階と『食形態』」を活用してください。

3 「対応食」のおさえ

除去食・代替食・特別食を対応食とします。

- ① 「除去食」とは、アレルギー等により食べられない食品を除いた調理をすること。
- ② 「代替食」とは、アレルギー等により食べられない食品を除き、その代わりとなる食品を用いた調理をすること。
- ③ 「特別食」とは、障がいの状況に応じて、別調理方式による形態別調理などをすること。

表1 摂食機能の発達段階と「食形態」

発達段階	初期	中期	後期	自立期
食形態	<p>半流動食</p> <ul style="list-style-type: none"> ・べたつき、ざらつきのないもの 	<p>押しつぶし食</p> <ul style="list-style-type: none"> ・舌でつぶせる程度の軟らかさ ・粘り(粘稠性^{ねんちゆう}) ・形がある 	<p>軟固形食</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯ぐきでつぶせる程度の軟らかさ、大きさを配慮 ・適度の粘り(ソース、トロミなどで調整) 	<p>一口大食・普通食</p> <ul style="list-style-type: none"> ・歯で噛み砕き、すりつぶせる大きさを配慮 ・噛み切れないものを砕けばほぼ普通に食べられる

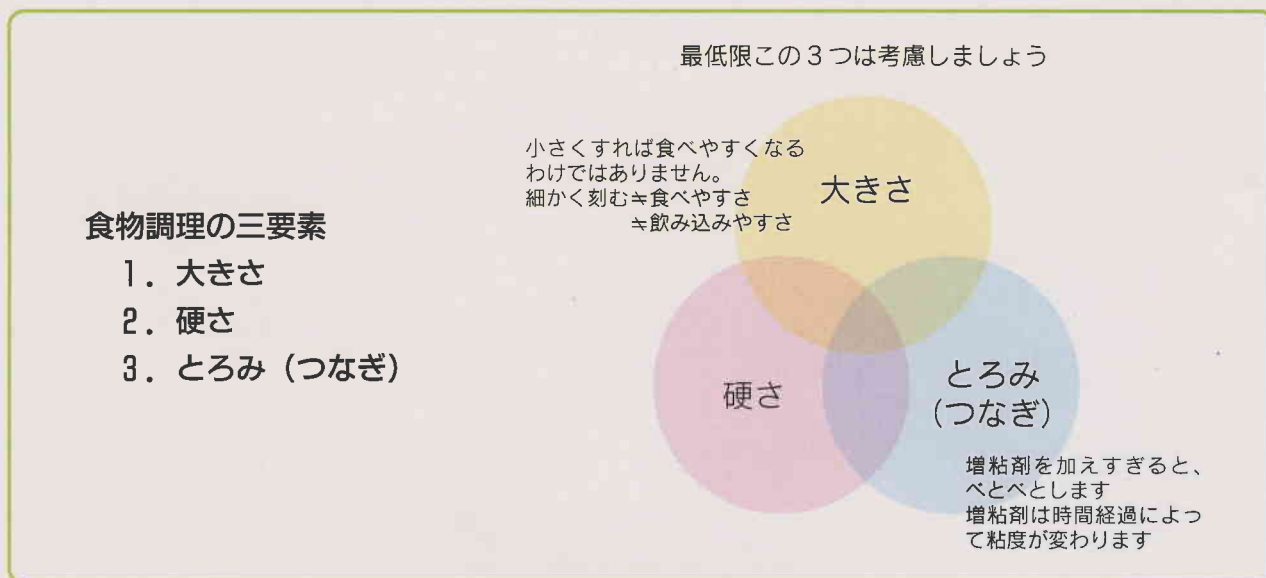


図2 食物調理の三要素

「障害のある子どもたちのための摂食・嚥下障害対応ガイドブック」(平成20年3月)より

第4章 特別支援学校における調理

1 学校給食における「調理」

学校給食における「調理」とは、栄養教諭等の作成した献立を、調理従事者が調理室においてより消化・吸収しやすい形態へと加工するなどの業務です。

特別支援学校においては、児童生徒等がより食べやすい食材を選定し、食物の「大きさ」や「軟らかさ」に配慮した食事を提供することも大切な業務となります。

調理室から提供されたものを、教室等調理室以外の場所において児童生徒等の摂食機能に合わせ、教職員等がさらに食べやすいように食材の大きさを小さくしたり、電子レンジやミキサーなどを用いて軟らかくしたり、なめらかにするなどの配慮・工夫することは食事介助の一部です。

2 「別調理」と「再調理」

「別調理」と「再調理」は、形態別調理の方法です。特別支援学校では、食べる機能に障がいのある児童生徒等一人一人に合わせた食形態で給食を提供するために、出来上がり具合や味、作業効率等を勘案し、両者を併用して行います。

- 「別調理」とは、調理室において調理の段階から初期食・中期食・後期食・普通食を別に調理する方法です。
- 「再調理」とは、普通食として一度調理したものを、さらに調理バサミやミキサー、フードプロセッサー、電子レンジ等の調理器具を使って、食形態を変えたり、硬さを調整するなどの調理の方法です。

Ⅱ 特別支援学校における再調理の実施体制

第1章 学校が毎年行うこと

1 委員会、分掌の設置

学校保健委員会あるいは給食委員会、給食に関することを扱う分掌などを組織し、給食の再調理における衛生管理、再調理の手順・方法、摂食の指導内容や指導法について検討し、具体化します。

2 教職員の共通理解

関係委員会等で具体化された内容について、教職員の共通理解を図ります。

3 保護者への説明

学校における再調理について説明し理解と協力を求めます。再調理に使用する器具を個人で用意してもらう場合は器具の取り扱いや洗浄方法等について、具体的に説明し保護者の協力を得るよう努めます。

第2章 給食開始前に行うこと

1 食物形態と再調理方法の決定

新・転入生については、保護者から児童生徒等の摂食・嚥下機能や家庭での食物形態や食べ方・食べさせ方について、個人調査書や個別の教育支援計画フェイスシートに記入してもらったり、面談を行うなどして状況を把握します。また必要に応じて、主治医や言語聴覚士から意見をもらったり、学校歯科医や学校医に診てもらうなどの配慮を行います。その後、保護者、担当教員、栄養教諭等、養護教諭等で話し合い、学校給食の食物形態と再調理の方法について決定します。

在校生については、昨年度の状況について前担当教諭からの引き継ぎを行います。その後、保護者と話し合いをもち、栄養教諭等や養護教諭等と協議のうえ、必要に応じて学校歯科医や学校医に診てもらうなどして、食物形態が現在の摂食・嚥下機能に合っているかを確認します。

2 摂食に関する個別の指導計画等の作成

児童生徒等の摂食に関する情報をまとめた記録票を作成することが必要です。

様式はそれぞれの学校の実情に応じて、個別の指導計画に盛り込んだり、別様式を作成するなどして対応することとします。その中に記録する内容は、給食の形態、食物アレルギーに関すること、肥満ややせ過ぎなどの栄養状態に応じた食事量、姿勢や食事介助の留意点、使用する

る食具・食器などが挙げられます。

また、給食の食物形態が変更になった場合はその都度、記録を追記する必要があります。(作成例：P 9～P 12)

※「個別の指導計画」に記入する内容の例

- ・食物形態（大きさ、軟らかさ、トロミ調整食品の使用等）
- ・一口量 ・使用する食具や食器 ・姿勢 ・水分摂取方法 ・好き嫌い
- ・介助内容（食動作、食器の持ち方、指示方法や内容、顎口唇介助、体幹の角度 等）
- ・対応食（除去食、代替食、特別食） ・過敏 ・医療機関での摂食指導 ・嚥下造影検査結果 ・服薬 ・その他の留意事項

第3章 毎日行うこと

1 児童生徒等の健康状態の確認

健康観察を行い、食事摂取が可能かどうかの判断を行います。食事摂取が無理な場合は保護者に連絡し、その後の対応について協議します。摂取が可能な場合でも、必要に応じて食事の内容や量、食物形態について配慮します。

2 再調理器具の確認

再調理器具を家庭から持参させたり、教室で管理している場合は、その衛生状態や破損していないかなどについて確認します。

3 再調理を行う者の健康状態の確認

再調理や食事指導を行う教職員等は各自、個人別衛生管理チェックリスト（作成例：P 41 参照）に記入します。体調が不良な場合、特に感染症が疑われる場合は実施せず、別の教職員が代わって行うこととします。また手指に傷がある場合は使い捨て手袋等を着用して行います。

摂食の指導用実態表（参考例）

平成 年 月 日

所属 氏名 歳

I. 実態把握

[障がいの状況]

1. 病名、障がい名 []
2. 服薬（薬名・効用） []
3. 粗大運動能 〈顎定不可・顎安定・座位・立位・介助歩行・独歩〉
4. 全身の緊張 〈低・普通・強〉
5. 麻痺の状態及び部位 〈 〉
6. 知的理解力 []
7. 情緒面及びコミュニケーション []
8. その他（必要に応じて身長・体重・特記事項など）
[]

床面を入れての食事姿勢を
写真で入れてください。

[摂食等の現状]

1. 栄養摂取法 〈経管・哺乳・経口〉
経管及び哺乳の場合の量 〈 〉
2. 食物形態 〈流動食・ドロドロ・ベタベタ・軟食・刻み食・少し軟らか・一口大・普通食〉
〈トロミ調整食品の使用 あり・なし〉〈使用品名 〉
3. 水分摂取法 〈経管・哺乳瓶・スポイト・スプーン・ストロー・コップ（一口・連続）〉
〈トロミ調整食品の使用 あり・なし〉〈使用品名 〉
4. 摂食姿勢 〈臥位・抱いて・座位保持装置・椅子〉〈体幹角度 度〉
5. 介助状態 〈全介助・部分介助・自食〉
6. 介助方法及び介助内容（介助位置や食器の持ち方、体幹や頸部の角度、顎や口唇への介助等）
機能面への介助
動作面への介助
配慮事項
7. 食事時間 〈 分〉
8. 食欲 〈不良・やや不良・良〉
9. 食事のペース 〈速い・普通・遅い〉

[現 症]

1. 過 敏：〈有・無〉〈全身・手指・顔面・口腔周辺・上唇・下唇・舌・口腔内〉
2. 鼻呼吸：〈できる・できない〉〈する・しない〉
3. その他（反射・咬み合わせ・口蓋形態・流涎等について特に留意すべきこと）
反 射：探索反射・吸 啜反射・口唇反射・咬反射 乳児様嚥下 嘔吐反射 よだれが多い
咬 合：開咬・交差咬合・反対咬合・叢生 硬口蓋の谷が深い 口唇口蓋裂
その他：

II. 実態把握からの問題点

III. 課題と取り組みの方法、経過

課 題 (前回の診断結果からの課題)	取り組みの方法 (前回の診断結果に基づく取り組みも含む)	経 過

IV. 今回の相談内容

学級担任及び室担	家 庭

V. 自立活動・保健室から

--

VI. 診断結果のまとめ

課 題	取り組みの方法

摂食チェックリスト（参考例）

口唇・舌・嚙下運動			/	/	/	/
安静時	口を閉じているか	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ				
	舌が出ているか	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ				
捕食時	口を大きく開きすぎないか	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ				
	口唇ではさみ取ることができるか	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ				
	舌が出てくるか	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ				
	スプーンかみ	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ				
処理時	口唇を閉じているか	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ				
	口角の動き	1. 左右非対称に動く 2. 左右対称に動く 3. ほとんど動かない				
	顎の動き	1. 上下運動のみ 2. 少し左右に動く 3. 左右の動きが主体				
	舌が出てくるか	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ				
嚙下時	口唇を閉じているか	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ				
	のど仏が動いているか	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ				
	舌が出てくるか	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ				
	むせることがあるか	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ				
水分 摂取時	顎を閉じて飲むか	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ				
	上口唇が水面に接しているか	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ				
	舌が出てくるか	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ				
	むせることがあるか	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ				
舌運動 機能	1. 前後運動（吸 ^{きゅうせつ} 嚙動作を含む） 2. 上下運動（押しつぶし動作） 3. 側方運動（咀嚼動作）					
顎運動 機能	1. 単純 2. 移行 3. 咀嚼					
喘 鳴	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ					
む せ	1. いつも 2. ときどき 3. まれに 4. いいえ					