



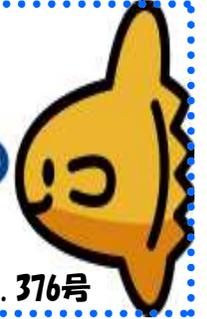
# 2月献立表



現場：此花作業指導所

	月	火	水	木	金
	2	3	4	5	6
昼食	ごはん しょうゆめん 醤油ラーメン 	ごはん (85g) とうふはんぱーぐ おむれつ 豆腐ハンバーグ&オムレツ	ごはん (85g) あじ て や アジの照り焼き	ろーばん ロールパン すばけていみーとそーす スパゲティミートソース	ごはん (85g) とりくからあ 鶏肉の唐揚げ
	はるま 春巻き あんにとろみ 杏仁豆腐 	はるまき 春雨の旨煮 ちんげんさいようが チンゲン菜生巻和え みそしる 味噌汁 (ふ)	きゅべつ ゆかり和え こうつに 高野煮 みそしる 味噌汁 (さといも)	ごぼうさらだ ゴボウサラダ  やさいずーぶ 野菜スープ (こまつな)	いんげん みそいた インゲンの味噌炒め かりふらわーさらだ カリフラワーサラダ すまし汁 (うすまきふ)
	12H <sup>+</sup> -665kcal 蛋白質 17.4g 脂質 16.4g 食塩 4.7g	12H <sup>+</sup> -689kcal 蛋白質 16.1g 脂質 16.7g 食塩 3g	12H <sup>+</sup> -645kcal 蛋白質 28.1g 脂質 12.7g 食塩 3.8g	12H <sup>+</sup> -765kcal 蛋白質 24.6g 脂質 2.6g 食塩 3.1g	12H <sup>+</sup> -728kcal 蛋白質 26.1g 脂質 27.4g 食塩 2.4g
	9	10	11	12	13
昼食	びびんぼん ピピンパ丼  しゅうまい スープ (たまねぎ) だんご ごま団子	ごはん (85g) ももちかつ メンチカツ かばちの煮物 けんこくねんび 建国記念日	ごはん (85g) しろみかき 白身魚のピカタ じゃーまん ジャーマンポテト	ごはん (85g) とりくからあ 鶏肉のチリソース ひじき煮 小松菜のおろし和え	ごはん (85g) とりくからあ 鶏肉のチリソース ひじき煮 小松菜のおろし和え
	みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	けんこくねんび 建国記念日 みそしる 味噌汁 (たまねぎ)	けんこくねんび 建国記念日 みそしる 味噌汁 (だいこん)	けんこくねんび 建国記念日 みそしる 味噌汁 (うすまきふ)	けんこくねんび 建国記念日 みそしる 味噌汁 (うすまきふ)
	12H <sup>+</sup> -704kcal 蛋白質 19g 脂質 22.5g 食塩 2.4g	12H <sup>+</sup> -638kcal 蛋白質 16.4g 脂質 20.6g 食塩 3.9g	12H <sup>+</sup> -620kcal 蛋白質 20.4g 脂質 15.8g 食塩 2.8g	12H <sup>+</sup> -752kcal 蛋白質 24.4g 脂質 25.1g 食塩 4.2g	12H <sup>+</sup> -752kcal 蛋白質 24.4g 脂質 25.1g 食塩 4.2g
	16	17	18	19	20
昼食	ごはん かたー カレーうどん  きといも 芋煮物 こまつな すのい 小松菜の酢の物	ごはん (85g) しろみかき 白身魚フライ ゆーびー 焼きビーフン なほな あ 菜の花ツナ和え みそしる 味噌汁 (ふ)	ごはん (85g) せうろくさい 牛肉野菜炒め さんげん 青梗菜ソテー はくさい 白菜韓系和え みそしる 味噌汁 (きゅべつ)	ごはん (85g) ちきんとま チキントマト煮 ぶろっこりー ブロッコリサラダ きんひら きんぴらごぼう みそしる 味噌汁 (もやし) ふるーつかん フルーツ缶	ごはん (85g) ほっほう 八宝菜 あ 揚げようざ こまつな 小松菜のナムル ちゅうか 中華スープ (はるさめ)
	みそしる 味噌汁 (ふ)	みそしる 味噌汁 (ふ)	みそしる 味噌汁 (きゅべつ)	みそしる 味噌汁 (もやし) ふるーつかん フルーツ缶	みそしる 味噌汁 (うすまきふ)
	12H <sup>+</sup> -678kcal 蛋白質 21g 脂質 11.6g 食塩 6g	12H <sup>+</sup> -735kcal 蛋白質 18.0g 脂質 31.3g 食塩 5.1g	12H <sup>+</sup> -684kcal 蛋白質 24g 脂質 20.3g 食塩 4.1g	12H <sup>+</sup> -719kcal 蛋白質 24g 脂質 18.8g 食塩 3g	12H <sup>+</sup> -670kcal 蛋白質 20g 脂質 19.6g 食塩 2.6g
	23	24	25	26	27
昼食	おやこ 親子丼  たけこ いた 竹の子炒め 味増汁 (ちんげんさい) ばな バナナ 	ごはん (85g) はんぱー ハンバーグ さんどま まよネーズ和え だいさ 大根煮 みそしる 味噌汁 (うすまきふ)	ごはん (85g) きゅべつ アジの照り焼き れんこん いた レンコン炒め ちんげん さい 青梗菜の酢の物 みそしる 味噌汁 (だいこん)	ごはん (85g) きゅべつ アジの照り焼き れんこん いた レンコン炒め ちんげん さい 青梗菜の酢の物 みそしる 味噌汁 (だいこん)	ごはん (85g) どんかつ  きりぼ ん いた に 切干大根の炒め煮 こまつな 小松菜酢味噌和え みそしる 味噌汁 (ふ)
	みそしる 味噌汁 (ふ)	みそしる 味噌汁 (うすまきふ)	みそしる 味噌汁 (だいこん)	みそしる 味噌汁 (だいこん)	みそしる 味噌汁 (ふ)
	12H <sup>+</sup> -651kcal 蛋白質 25.8g 脂質 17.7g 食塩 2.9g	12H <sup>+</sup> -803kcal 蛋白質 22.4g 脂質 26.8g 食塩 4.5g	12H <sup>+</sup> -701kcal 蛋白質 23.1g 脂質 26.5g 食塩 2.9g	12H <sup>+</sup> -776kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.1g 食塩 4.9g	12H <sup>+</sup> -776kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.1g 食塩 4.9g

# まんぼーっ



社会福祉法人

大阪市障害者福祉・スポーツ協会  
おおさかしりつこのはなさぎょうじどうしよ

大阪市立此花作業指導所

令和8年2月2日発行 No. 376号

## かつぎょうびよてい 2月行事予定



かつみつか 2月3日 (火)	まいしまてい 舞洲定期清掃
かつよか 2月4日 (水) 午後	まいしま 舞洲クリーンアップ作戦
かつお 2月10日 (火)	まいしまてい 舞洲定期清掃
かつにち 2月11日 (水・祝)	けんこく 建国記念の日
かつにち 2月12日 (木) 午後	けんこく 健康管理講習会
かつにち 2月17日 (火)	まいしまてい 舞洲定期清掃
かつにち 2月20日 (金)	こうちん 工賃支給日
かつにち 2月23日 (月・祝)	てんのう 天皇誕生日
かつにち 2月24日 (火)	まいしまてい 舞洲定期清掃
かつにち 2月25日 (水)	きゅう 給食委員会

せつぶん  
節分は2025年は2月2日です。  
ことし  
ですが、今年は2月3日です。  
りっしゅん  
立春の前日が節分ですが、  
せつぶん  
立春や夏至といった 暦は 国立天  
りっしゅん  
文台が定めていて、年によって変わる  
ことし  
ことがあります。  
ことし  
今年の恵方は「南南東」  
せつぶん  
みなさんは、節分の時、恵方巻を  
た  
食べますか？  
ま  
「巻き寿司の丸かぶり」は、此花区  
でんぼう  
の伝法地域が 発祥と言われている  
す。  
むかし  
昔、節分の日に、「世念講」といわ  
あつ  
れる集まりで、巻き寿司を食べる習  
かん  
慣がありました。あまりに人数が  
おほ  
多く、巻きずしを切り分けるのが間  
あ  
に合わず、切らずにそのまま丸かぶり  
をしよう  
をするようになったのが 発祥だそ  
うです。

## かつさんさぎょうりあけりょうさく 1月分作業売上報告

T業者	101,629円	L業者	216,304円
M製作所	74,800円	J業者	11,068円
N業者	55,548円	K業者	5,841円
A業者	44,880円	U業者	38,500円
S業者	16,500円	M業者	440,200円
K商事	3,740円		

合計 1,009,010円 お疲れさまでした。今年もがんばりましょう！

# さぎょうしょうかい 作業紹介

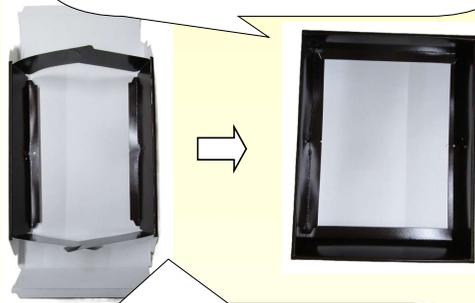
# はこ ～箱づくり～

さまざまな洋菓子の箱を折り、組立てる作業を行っています。地域限定のものもありますが、デパートで買ったお菓子の箱…もしかしたら利用者さんが折った箱がもしませんか？箱折りに必要な力は？

**目と手の協働動作**  
目で見えた位置（折り線）に手（指先）を正確に動かして折る力



**空間認知能力**  
平面から立体的な形を想像し、どう折れば完成するかを理解する力。  
視覚でとらえた距離感や奥行きなどを空間イメージとして立体的に再現する力



**手指の巧緻性**  
指先を細かく動かし、折目に正確に合わせる力。

**筋力**  
折目をしっかりとつけるための指の力。他にしわがつかないように微妙な力加減が必要



**両手の協調性**  
紙を固定する手、折る手など両手を別々の目的で同時に動かす力

箱を仕上げるのに様々な繊細な力が発揮されています。

**集中力**・**注意力**・**観察力**  
見本を細部まで観察し間違えなく折る力。  
折目以外にしわをつけないように折る注意



# 寒さに負けない体づくりを

風邪やインフルエンザが気になる時期。健康は食事からとも言われるように、免疫力を高める食事を紹介！  
免疫力を高めて風邪やインフルエンザから体を守りましょう！



## ●発酵食品で腸内環境を整えましょう

冬の寒さで体が冷えると、腸の働きも低下しがちです。ヨーグルトや納豆、キムチといった発酵食品を取り入れることで、腸内環境を整え、免疫機能をサポートしましょう。

## ●旬の野菜・果物でビタミン類を補給

冬の野菜や果物はビタミンCが豊富で、免疫細胞を活性化させる効果があります。特に大根やキャベツ、ミカンなどがおすすめです。



## ●抗酸化作用のある冬野菜を温かい食事で食べよう

冬の食卓に欠かせないニンジンやホウレンソウには、免疫力維持に役立つ抗酸化物質がたくさん含まれています。「体温が下がると免疫力が低下する」ことがあるので、煮込み料理やスープにして温かく食べるのがおすすめです。



## ●魚や大豆で良質なタンパク質を摂ろう

タンパク質は免疫細胞を作るのに必要な栄養素で、魚や豆類からたくさん摂れます。特に冬に多く採れるぶりや鮭には、免疫を強くする力があります。魚を積極的に取り入れましょう。

寒くて空気も乾燥した日々が続いていますね。「コンコン」と咳こんでいる方も…**咳エチケット**を守りましょう！



ハンカチで覆って咳をする



服の袖で覆って咳をする



マスクをして咳をする



そのまま咳をする



手で覆って咳をする