

千里だより

ホームページアドレス <http://www.fukspo.org/senri/index.html>

トピックス

8 月の予定

1 日 (木)	はじめの会
19 日 (月)	給食委員会・栄養教室
26 日 (月)	工賃支給日
30 日 (金)	終わりの会

1 面	8月の予定
2 面	各クラブ活動紹介
3 面	健康コラム
4 面	8月の献立表

所長からのひとこと

ジメジメとした梅雨も終わり、カラッとした暑い夏が始まりました。これからしばらくの間は暑さとの戦いになります。熱中症にかかり倒れることがないように、水分補給と室内の温度管理には留意して頂きたいと思っております。

さて、7月25日に配布した工賃改定の据え置きのお知らせの通知文でお知らせした通り、8月25日支給分以降の工賃について当面の間据え置きさせていただくこととなりました。これは、今年5月から大口の受注を頂いていた得意先からの受注内容が変更され、受注量の減少とともに収入も大幅に減少したことによります。利用者及び保護者の皆様方には工賃額の改定に大きな期待を寄せられていたことと思っております。今後、新たな受注作業の獲得に向けて取り組んでまいりますので、何卒ご理解下さいますようお願いいたします。



クラブ活動

8月のクラブ活動はありません

クラブ	活動内容	準備品
音楽クラブ	やすみ	
スポーツクラブ		
美術クラブ		



クラブ活動当日の作業は14時25分までです。その後掃除をします。
14時45分から16時までクラブ活動です。
(クラブの行き先や内容により4時過ぎになる場合もあります)

各 かつどうしようかい クラブ活動紹介

おんがく 音楽クラブはカラオケです。ねん 1年に1度カラオケ店も利用します。

スポーツ クラブはボーリングゲームや卓球、ばんぼくこうえん 万博公園に散歩にも行きます。

びじゅつ 美術クラブは貼り絵を製作中です。アート展に向けて頑張っています。



千 たなばたほし 里の七夕☆

まいとしこうれい 毎年恒例の七夕飾り!! ことし 今年もやりました! ことし 今年の7月は雨があめ多く、たんざく短冊も濡れてしまいましたが短冊がお落ちることなく最後までついていました☆

みな 皆さんのお願い事ねが叶うといいですね!(^^)!



長 いしゅう 居障がい者スポーツセンター-夏祭り

がつ 8月3日 (土曜日) ながいしゅう 長居障がい者スポーツセンターにて夏祭りが開催されます。

18:00~20:30 (盆踊り、夜店など) やかん 夜間のイベントになりますので、さん 参加できる方のみご参加ください。

おおさか 大阪市東住吉区長居公園 1-32

(おおさか 大阪メトロ御堂筋線 ながいえき 長居駅 1番出口より徒歩7分)

☆夏ばてしない、冷たい麺のたべかた

暑さで食欲減退気味のとき、ついつい選んでしまいがちな冷たい麺類。のど越しが良く食べやすいものの、栄養面でみると物足りないかもしれません。特に体力や抵抗力の維持に不可欠なたんぱく質とエネルギーを作り出すビタミンB1を補いたいところ。そこでこれらを多く含む、豚肉・うなぎ・枝豆・大豆(豆腐、納豆など)といった食品をそえるのがオススメです。ここに野菜も足したい所ですが、体の冷えがきになるなら、新陳代謝を高めて身体を温める、ねぎやニラといったねぎ類や生姜・にんにく、とうがらしなどを、逆に体の熱を逃がして冷やすには、きゅうりやトマト、なすといった夏野菜も効果的でしょう。おくらや山芋、モロヘイヤなど粘りのある食品もオススメです。外食時なら、冷やし中華などいろいろな具の乗ったもの、冷たいそばやうどんでも具の多いものを選んで、不足しがちな栄養を補うように心がけたいですね。



熱中症にご注意！！

夏本番となりました。暑い暑い毎日が続いていますが皆さん頑張って作業されていますね。この時期に一番注意しなければならないことは「熱中症」についてです。普段からの水分補給が大切です。熱中症にならないためにも水分補給を心がけてください。しらずしらずの内に体の中の水分が汗などで消費されていき、ついには脱水症状を起こし熱中症につながってしまいます。

これを予防するには、適度な水分補給が有効ですが塩分も補給する必要性があります。こちらはお昼ご飯の給食をしっかり食べることで補給できます。

「暑いから食欲ないわ～」 「暑いし味噌汁飲みたくないねん」と言う人も、できるだけ頑張って食べて下さい。特に味噌汁は塩分補給にうってつけです。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないように注意して毎日の作業をがんばってくださいね。





8 月 献 立 表



	月	火	水	木	金
			1	2	3
昼 食			ごはん あじ南蛮漬け ブロッコリーのソテー ひやっこ 冷奴 みそしる 味噌汁（だいこん） アップルゼリー	ごはん 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ ごま和え コーンスープ	ごはん 豚しゃぶ なすの詰め煮 梅肉和え 清まし汁（たまご） ひやわっふる 冷しワッフル
			I1献† - 736kcal 蛋白質 32.6g	I1献† - 806kcal 蛋白質 34.5g	I1献† - 721kcal 蛋白質 30.8g
	6	7	8	9	10
昼 食	かつどん かりふらわーすもの カリフラワー酢の物 みそしる 味噌汁（うずまきふ） ふろーつかんてん フルーツ寒天	ごはん てやきはんぱーぐ 照り焼ハンバーグ きんしあ 錦糸和え きんぴらごぼう みそしる 味噌汁（じゃがいも）	ちきんrais つなきらだ ツナサラダ 野菜スープ ぎゅうにゅうゼリー 牛乳ゼリー	ごはん さわらそてー ちゅうか 鯖のソテー 中華あん ぼてとおーぶんや ポテトオーブン焼き いそかあえ 磯香和え みそしる 味噌汁（もやし）	ごはん とんじゃが トンじゃが ゆかり和え ひたまごとうふ 冷やし玉子豆腐 春雨スープ
	I1献† - 691kcal 蛋白質 25.0g	I1献† - 722kcal 蛋白質 24.4g	I1献† - 722kcal 蛋白質 27.2g	I1献† - 692kcal 蛋白質 28.2g	I1献† - 651kcal 蛋白質 26.3g
	13	14	15	16	17
昼 食	むし鶏ぶっかけうどん(冷) わかめ 若布ごはん はるま 春巻き いんげんのごま酢和え	ごはん きーもん ひかた サーモンのピカタ ごぼうと豚肉の炒め煮 ちんげんさい しょうが チンゲン菜の生姜和え みそしる 味噌汁（はくさい） ふろーちえ フルーチェ	ごはん まぼはるさめ 麻婆春雨 かいそうさらだ 海藻サラダ こまつな ひた 小松菜お浸し かきたますーぶ かき卵スープ	散らし寿司 きゃべつごま和え 大根とがんもの詰め煮 だいこん 赤だし（なめこ） あか 赤だし（なめこ） まっちゃんぼろあ 抹茶ババロア	ごはん ぎゅうにくおひすたーいた 牛肉のオイスター炒め わかめとささみの酢のもの きといも あだ 里芋の揚げ出し す 清まし汁（とうふ）
	I1献† - 626kcal 蛋白質 26.5g	I1献† - 701kcal 蛋白質 35.8g	I1献† - 644kcal 蛋白質 20.5g	I1献† - 681kcal 蛋白質 30.3g	I1献† - 725kcal 蛋白質 29.4g
	20	21	22	23	24
昼 食	A や 焼きそば B かれーrais カレーライス わふうさらだ 和風サラダ コーンと卵のソテー ばいんよーぐるど パインヨーグルト	ごはん とりからあげ 鶏の唐揚げ れんこんの炒め煮 こまつな なむる 小松菜のナムル す 清まし汁（かまぼこ）	ごはん さかなしおや 魚の塩焼き はくさいのひたし 白菜のお浸し かぼちゃ に 南瓜そぼろ煮 みそしる (ふ) コーヒーゼリー	ごはん 豚のスタミナ炒め 豚のスタミナ炒め たき合わせ 炊き合わせ ブロッコリーのマヨ和え みそしる 味噌汁（とうふ）	ろーるほん ロールパン すばげていみーとそーす スパゲティミートソース だいこんふう煮 大根洋風煮 きゃべつどれっしんぐ和え おにオンスープ
	A I1献† - 580kcal 蛋白質 28.1g	I1献† - 686kcal 蛋白質 34.5g	I1献† - 768kcal 蛋白質 33.1g	I1献† - 708kcal 蛋白質 32.6g	I1献† - 713kcal 蛋白質 32.8g
	B I1献† - 837kcal 蛋白質 29.4g				
	27	28	29	30	31
昼 食	みそらーめん 味噌ラーメン なめし 菜飯 こまつな ちゅうかあ 小松菜の中華和え あぎょうぎ 揚げ餃子	ごはん きばたつたあぎ 鯖電田揚げ きりほだいこん いた に 切干大根の炒め煮 はくさいとさあ 白菜土佐和え とうふすーぶ 豆腐スープ	ごはん はつぼうさい 八宝菜 きゃべつあまずあ キャベツ甘酢和え かぼちゃ なす 南瓜と茄子の詰め煮 みそしる 味噌汁（うずまきふ） ふろーかんじ フルーツ缶	ごはん ちきんなんぼん チキン南蛮 きといもとさきに 里芋土佐煮 ちんげんさい チンゲン菜ごま和え みそしる 味噌汁（たまねぎ）	ごはん にくとうふ 肉豆腐 まかろにさらだ マカロニサラダ いんげん そてー インゲンのソテー す 清まし汁（かまぼこ） おれんじ オレンジ
	I1献† - 646kcal 蛋白質 23.0g	I1献† - 734kcal 蛋白質 25.4g	I1献† - 681kcal 蛋白質 25.3g	I1献† - 733kcal 蛋白質 32.8g	I1献† - 749kcal 蛋白質 28.9g