



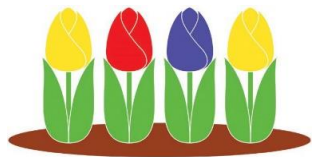
令和 2 年 2 月末発行
 3 月 349 号
 しゃかいほくしほうじん 社会福祉法人
 おおさかしょうがいしやくし 大阪府障害者福祉・スポーツ協会
 おおさかしりつ せんり きぎょう しどう しょ 大阪市立 千里作業指導所

トピックス

3 月の予定

| | |
|------------|------------------|
| 2 日 (月) | つきはじ かい 月初めの会 |
| 16 日 (月) | きゅうしょくいんかい 給食委員会 |
| 25 日 (水) | こうちん しきゅうび 工賃支給日 |
| 27 日 (金) | クラブ活動 |
| 31 日 (火) | つきお かい 月終わりの会 |

| | |
|-----|----------------------|
| 1 面 | 3月の予定 |
| 2 面 | 就労支援プログラム |
| 3 面 | 健康コラム 新職員からのごあいさつ |
| 4 面 | 3月の献立表 |



いよいよ3月。まだまだ寒い日もありますが、3月というだけで春が来たと感じられます。桃や梅の花が咲きお彼岸を過ぎ3月終わり頃からはあちらこちらで桜が咲き始め、一年でも冬から春に変わる一番待ち 遠しい季節。例年なら、卒業式・お花見・入学式・入社式等お祝いごとが多く催される季節ですが・・・

今年(ことし)は新型コロナウイルス(COVID-19というそうですね)が世界各地で感染が広がっており、日本でも広がること(にほん ひろがること)が心配(しんぱい)されることから、色々なイベント(いろいろう イベント)を中止(ちゅうし)する事態(じたい)となりました。千里作業指導所(せんり きぎょう しどう しょ)でも、毎年(まいとし)4月初め(がつはじ)に行(い)っている万博公園(ばんぱく こうえん)のお花見(おはなみ)を中止(ちゅうし)と致(いた)します。さらに、春(はる)のレクリエーション(レクリエーション)についても中止(ちゅうし)する方向(ほうこう)で検討(けんとう)しています。色々な行事(いろいろう ぎょうじ)を楽し(たの)しみにされて(かた)いた方も多(おほ)くおられるとは思(おも)いますが、利用者(りようしゃ)や職員(しょくいん)の健康(けんこう)と安全(あんぜん)のため(ため)の策(さく)であること(こと)をご理(り)解(かい)くださいませうねが

| クラブ | 活動内容(予定) | 準備品 |
|---------|----------|-----|
| 音楽クラブ | カラオケ | |
| スポーツクラブ | 所内でのゲーム | |
| 美術クラブ | ビーズ作り | |

クラブ活動は毎月第4金曜日に実施です。
 スポーツクラブは後日詳細をお知らせいたします。



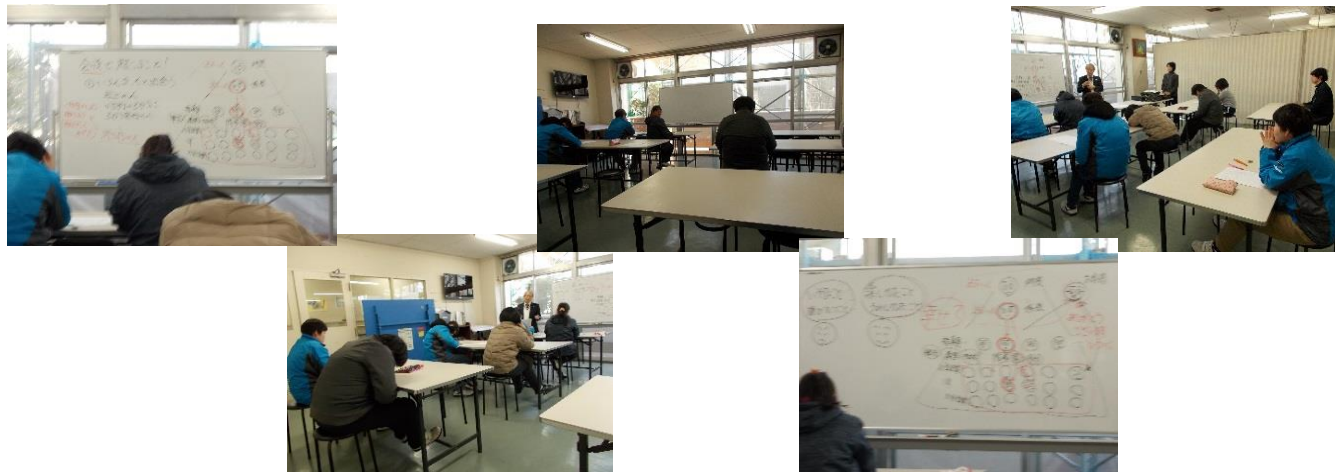
せつ
節 ぶん イベント

がっ かつどう おに めん いろ め 1月のクラブ活動で鬼の面に色を塗りました。とっても個性的な鬼の面ができましたね！



しゅう
就 ほうしえん プログラム

2月21日（金）に恒例の就労支援プログラムを開催しました、昼食後にもかかわらずみなさんしっかりと受講されていました。今後の就職に向けて生かしていただけると期待しております。



健康コラム

大豆について

大豆の栄養パワー



さまざまな栄養が凝縮されている大豆！

大豆(乾燥)のたんぱく質は30%です。この大豆たんぱく質は、必須アミノ酸がバランスがよく含まれた良質のものです。大豆たんぱく質には、血中コレステロールの低下作用・肥満の改善効果などの生理機能があり、大豆たんぱく質の消化吸収率は納豆で91%・豆腐で95%でありとても効率のいい食品です。

★多くの機能性物質からなる大豆

総コレステロールを低下させる・・・大豆レシチン ビフィズス菌を増殖される作用がある・・・オリゴ糖

抗酸化作用・コレステロールなどの血中脂質の低下が期待できる・・・大豆サポニン

骨粗鬆症の予防や更年期の不調を改善するといわれる。・・・イソフラボン

★大豆からできる食品・・・枝豆・みそ・しょうゆ・納豆・豆腐・厚揚げ・薄揚げ・大豆もやし

3月の給食目標 「消毒をしましょう」



工事のお知らせ

千里作業指導所入口(門扉)の工事のため、鉄板が敷かれています。とても滑りやすいので通退所の際はスロープを利用してください。屋上の防水シートの張り替え、手すりのさび止め工事を行っています。

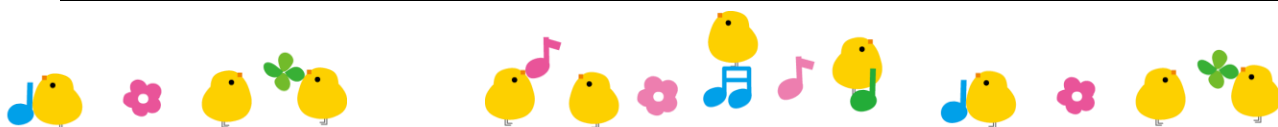


職員紹介について

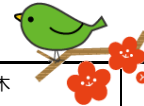
初めまして！！米花です。

高齢者支援を長年し12月より週3回支援員として働いています。

「巨人・炎鵬・パン」好きです。働くことは、夢を叶える一歩です。明るく元気に応援したい！！ 宜しくお願いいたします。



3月献立表



| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--------|---|--|---|---|--|
| | | | 1 | 2 | 3 |
| 屋 食 | | | ごはん さかなのり 魚のみりん焼き かぼちゃの煮物 ちんげんさいしょうが チンゲン菜生姜和え みそしる 味噌汁（うずまきふ） ほいんよーぐると パインヨーグルト | ごはん ぎゅうにくと春雨の炒めもの 牛肉と春雨の炒めもの ごま和え あげぎょうざ ちゅうかすーぶ 中華スープ ちゅうかぼと 中華ポテト | ごはん ぶたにくやながわふう 豚肉の柳川風煮 きゃべつそーすいた キャベツソース炒め いそかあ 磯香和え みそしる 味噌汁（じゃがいも） |
| | | | 13杯 - 701kcal 蛋白質 28.3g | 13杯 - 683kcal 蛋白質 21.7g | 13杯 - 655kcal 蛋白質 25.0g |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 屋 食 | わかめごはん ちゃんぽんめし 中華サラダ ちゅうかすらだ むしゅうまい 蒸しシューマイ | ごはん とんかつ 鶏肉の竜田揚げ だいこんあつあに 大根と厚揚げ煮 おかか和え みそしる 味噌汁（ふ） | ロールパン まばげティニミニトシニマ ほいんさらだ ポイルサラダ こーんすーぶ コーンスープ おれんじゼリー オレンジゼリー | 炊き込みごはん やきなだ 焼き魚と出し巻き れんこんいた レンコン炒め とんじり 豚汁 | ぼーくかれー ポークカレー さんどまそてー 三度豆ソテー ぐりーんさらだ グリーンサラダ ふるこつぼんち ブルーツボンチ |
| | 13杯 - 721kcal 蛋白質 30.3g | 13杯 - 610kcal 蛋白質 31.2g | 13杯 - 806kcal 蛋白質 31.1g | 13杯 - 659kcal 蛋白質 29.0g | 13杯 - 777kcal 蛋白質 24.5g |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 屋 食 | A おやこどん 親子丼 B ごはん オムそば 炊き合わせ 菜の花ツナ和え みそしる 味噌汁（うずまきふ） | ごはん とんじゃが ちくわ 甘辛炒め はくさいにびた 白菜煮浸し すまし汁 フルーツ缶 | ごはん あじなんぼんづ アジの南蛮漬け こうやとうふく 高野豆腐含め煮 こまつな 小松菜ごま和え みそしる 味噌汁（とうふ） | ごはん ちきんとまとに 手キントマト煮 さらだ サラダ きんぴらごぼう みそしる 味噌汁（きんぴらごぼう） | ごはん ぼーくそてー ポークソテー ふうふき大根 あもの 和え物 みそしる 味噌汁（たまねぎ） |
| | A 13杯 - 644kcal 蛋白質 31.6g B 13杯 - 634kcal 蛋白質 26.6g | 13杯 - 675kcal 蛋白質 26.1g | 13杯 - 655kcal 蛋白質 33.1g | 13杯 - 789kcal 蛋白質 36.6g | 13杯 - 693kcal 蛋白質 28.3g |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 屋 食 | 春分の日 | ごはん めんちかつ メンチカツ ひじき五目煮 おかか和え みそしる 味噌汁（ふ） | ごはん みーとろー ミートロー じゃーまんぼと ジャーマンポテト はくさい 白菜ゆかり和え みそしる 味噌汁（あげ） | ごはん さかなしょうがに 魚生姜煮 かぼちゃそてー かぼちゃソテー もやしナムル みそしる 味噌汁（なのはな） まんこーぶりん マンゴブリン | ごはん ぶたにくやさい 豚肉と野菜の味噌炒め すもの 酢の物 きとにもに 里芋煮 すまし汁 清まし汁（とうふ） |
| | | 13杯 - 715kcal 蛋白質 22.1g | 13杯 - 744kcal 蛋白質 29.4g | 13杯 - 675kcal 蛋白質 34.6g | 13杯 - 611kcal 蛋白質 26.4g |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 屋 食 | なめし 菜飯 にくうどん 肉うどん しろみきかなふらい 白身魚フライ お浸し | ごはん すき焼き風煮 まかるにさらだ マカロニサラダ ちんげんさい チンゲン菜ごま和え みそしる 味噌汁（うずまきふ） | ごはん ぶたにくあまから 豚肉の甘辛だれ はるま 春巻き ばせんす 拌三絲 たますーぶ たま子スープ あんにと豆腐 杏仁豆腐 | ごはん さかなかれーふうあ 魚のカレー風味揚げ きりぼしだいこんいた 切干大根の炒め煮 こまつなほいにく 小松菜梅肉和え みそしる 味噌汁 みるくゼリー ミルクゼリー | ごはん ちきんぴかた チキンピカタ じゃが芋煮 じゃが芋煮 はくさい 白菜ごま酢和え みそしる 味噌汁（かぼちゃ） |
| | 13杯 - 720kcal 蛋白質 31.6g | 13杯 - 730kcal 蛋白質 29.9g | 13杯 - 782kcal 蛋白質 30.3g | 13杯 - 646kcal 蛋白質 30.6g | 13杯 - 732kcal 蛋白質 34.4g |