

千里だより

12 月

272 号

しゃかほくほうじん
社会福祉法人
おおさかしやうがいしやくし
大阪市障害者福祉・スポーツ協会

おおさかしりつ
大阪市長
せんり きぎやう しどうしよ
千里作業指導所



12 月の予定

1 日 (火)	つきはじ かい 月初めの会
1日、3日、4日	ほごしゃ さんかんび かくじつ 保護者参観日 (各日10時、13時)
21 日 (月)	えいようきょうしつ きやうしよいんかい 栄養教室・給食委員会
25 日 (金)	こうちん しきゆうび 工賃支給日
28 日 (月)	ねんまつこんしんかい 年末懇親会 おおそうじ 大掃除、終わりの会



★12月29日(火)～2016年1月3日(日)まで
年末年始休みとなります。

トピックス



1 めん 面	12月の予定
2 めん 面	えいようきょうしつ ほうこく 栄養教室報告
3 めん 面	えいようし 栄養士より
4 めん 面	12月の献立表

所長からのひとこと

千里作業指導所の敷地にあるポプラの葉もすっかりなくなってしまい、枝と幹だけになってしまいました。いよいよ本格的な冬の始まりです。これから、風邪やインフルエンザが流行る季節になります。体調管理には十分に気を付けていただくようお願いいたします。さて、25日には年末懇親会も予定しています。昨年同様、スポーツオーソリティさんと大山観光さんに加えて、今年は利用者のNさんのお母様(音楽演奏など)にもゲストとして来ていただく予定としておりますので楽しみにしておいてください。(保護者の方へ)12月1日、3日、4日は今年度第2回目の保護者参観日になっています。前回来られなかった方々も是非ご出席いただき日ごろの活動の様子をご覧いただければ幸いです。

クラブ活動

12月のクラブ活動は12月11日です。

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	サッカー	タオル、お茶
美術クラブ	作品作り	





11月16日（月）、迫田栄養士による、「太りすぎの予防と食べ方」について栄養教室がありました。

イラスト付きの分かりやすい解説プリントを見ながら、説明していただきました。

～自分にとって本当に必要な1日のカロリー～

標準体重を計算し、標準体重に生活活動レベルをかけると1日に適正なエネルギー量が分かります。

ちなみに生活活動レベルとは

普通	25～30kcal	1日の歩行が1時間程度、軽作業やデスクワーク
普通	30～35kcal	1日の歩行が2時間程度、立ち仕事を中心等
高い	35kcal以上	重い肉体労働が1日に1時間程度等



～ダイエットのための食べ方～

カロリーを制限しなくても順番を変えるだけで血糖値をゆるやかに上昇させる「食べる順番ダイエット」

体脂肪がたまる原因は血糖値にあります。

食べる順番 「野菜」→「肉」・「魚」→「ごはん」

食物繊維を多く含む野菜をとり、魚や肉などのタンパク質をとった後で、最後に糖質を多く含むごはんなどの炭水化物を食べ、血糖値をゆるやかに上昇させます。

◎血糖値の急上昇はダイエットの敵！！3食しっかり食べましょう。

3食のうち1食でも抜くと極端にお腹が減ったと感じ、1度に食べ過ぎてしまう危険性があり、血糖値の急上昇をまねきやすくなります。人の身体は空腹時間が長ければ長いほど次の食事を体脂肪で蓄えておこうとする働きがあるので肥満につながりやすくなります。

◎早食いは禁物

食事を早く食べると食べ過ぎにつながります。ゆっくりとよく噛んで食べることで満腹中枢を刺激され、食べ過ぎを防ぎます。

噛む回数の目安は一口30回と言われていますが、具材を大きくカットするなど噛む回数を増やす工夫をしましょう。



なんだか疲れやすい・貧血？！

貧血状態になると、酸素と栄養が全身に運ばれなくなるので、機能が低下します。

ヘモグロビン：Hbが男性13mg以下、女性12mg以下が貧血と判断されます。

貧血の大きな理由に、体内に鉄が不足する事により十分赤血球を生産できなくなる

鉄欠乏貧血がありますが、鉄には「ヘム鉄」「非ヘム鉄」2種類あります。

「ヘム鉄」吸収率が高いので積極的に摂るように心がけましょう。

「ヘム鉄」は動物性食品に含まれており、レバー（特に豚）、あさり、かつお、ぶり、まぐろ（特に血合牛肉などに豊富です。

吸収率を高めるためには、ビタミンCをあわせて摂るようにしましょう。

レバニラ炒めや果物を食べることはおすすめです。

鉄分をしっかりとり、元気な体をつくりましょう。

12月の給食目標 「残さず食べましょう」



15 れあい文化祭・わたしのおおさかアート展

11月7日(土)大阪市長居障がい者スポーツセンターで開催されたアート展に参加しました。当日は当所の裏山で採れたレモン(無農薬)を販売しました。収穫したレモンを利用者の皆さんで丁寧に磨きあげ、可愛いラッピングをほどこして、見た目、美味しさもぐんとアップして販売したところ、終了時間前までに完売することができました。

お客様の中には、去年購入しようと思ったがすでに完売だったので、今年は手に入れたかったと嬉しい言葉を聞くことができました。アート展に遊びに来てくれていた利用者の方も販売に協力していただきありがとうございました。



展示作品は忙しい作業活動の合間やクラブ活動、休憩時間を利用して折り紙や落ち葉を使用した貼り絵を中心に展示しました。



12月献立表

現 場：大阪市立 千里作業指導所

	月	火	水	木	金	
昼食		1	2	3	4	
		ごはん めんちかつ メンチカツ あつあいた 厚揚げ炒め こまつなほいにくあ 小松菜梅肉和え みそしる 味噌汁(だいこん)	ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き まかろにさらだ マカロニサラダ はくさい あ 白菜おかか和え みそしる 味噌汁(いん)	ごはん さかな みそ や 魚の味噌焼き きりほしだいこんに 切干大根煮 ちんげんさい あ チンゲン菜ゆかり和え す じる 清まし汁 みるこちえ	ごはん ほーくちやつぶ ポークチャップ ひじきごもくに 煮 に お っ こ 煮奴 みそしる 味噌汁(じゃがいも)	
		134kcal 蛋白質 25.4g	134kcal 蛋白質 31.7g	134kcal 蛋白質 31.2g	134kcal 蛋白質 31.2g	
昼食		7	8	9	10	11
		わかめごはん みそらーめん 味噌ラーメン いんげん みそいた インゲンの味噌炒め しゅうまい シュウマイ	ごはん とり じぶに 鶏の治部煮 やさい そてこ 野菜のソテー あ ごま和え みそしる 味噌汁 ココアウツル	ころっけかれこ ツナサラダ コンソメスープ コンソメスープ コーヒージェリー	ごはん さかなにつ 魚の煮付け ちくわ天 もやしポン酢和え とん じる 豚汁	ごはん ぎゅうにくおいすたーいた 牛肉オイスター炒め こうやとうふたまご 高野豆腐卵とし はくさいちゅうかあ 白菜中華和え すーぶ スープ
		134kcal 蛋白質 21.7g	134kcal 蛋白質 35.8g	134kcal 蛋白質 26.6g	134kcal 蛋白質 33.9g	134kcal 蛋白質 29.1g
昼食		14	15	16	17	18
		ちゅうぜん 中華丼 いそかあ 磯香和え だいこん てんに 大根とごぼ天煮 みそしる 味噌汁(いん)	ろーるぼん ロールパン くりーむすばげってい クリームスバゲッティ さらだ サラダ ろーるきゃべつに ロールキャベツ煮 おれんじゼリー オレンジゼリー	ごはん しろみさかなひかた 白身魚のヒカタ あ もの 和え物 かぼちゃソテー みそしる 味噌汁(キャベツ)	ごはん にくどうふ 肉豆腐 ほてとさらだ ポテトサラダ レンコンの磯風味 みそしる 味噌汁(たまねぎ)	ごはん とんちんあげ ねぎそーす 鶏唐揚げ ねぎソース たまごとうふ 玉子豆腐 チンゲン菜煮びたし みそしる 味噌汁(さといも) うるこつよごらと うるこつよごらと
		134kcal 蛋白質 25.6g	134kcal 蛋白質 32.7g	134kcal 蛋白質 28.2g	134kcal 蛋白質 27.8g	134kcal 蛋白質 35.4g
昼食		21	22	23	24	25
		A ハヤシライス B カレーうどん B ゆかりごはん はくさほまずあ 白菜甘酢和え だいずようふうに 大豆洋風煮	ごはん さかなもこころるもこ 魚のモチモチもこ しょうがあ 生姜和え きんぴらごぼう みそしる 味噌汁(とうふ)	 てんのうたんじょうび 天皇誕生日	ごはん ぎゅうにくたまご 牛肉の卵とじ ちくわのソース炒め こまつな あ 小松菜おかか和え す じる 清まし汁(はなふ)	ごはん はんぱーぐ ハンバーグ まじらりとクリームころっけ まじらりとクリームころっけ きゃべつのどれっしんぐ和え こーんすーぶ コーンスープ ぷりん
		134kcal 蛋白質 24.8g	134kcal 蛋白質 28.0g		134kcal 蛋白質 21.2g	134kcal 蛋白質 21.2g
	A 134kcal 蛋白質 24.8g B 134kcal 蛋白質 24.8g			134kcal 蛋白質 28.4g	134kcal 蛋白質 30.2g	
昼食		28	本年中は お世話になりました 		来年も よろしく願い致します 	
		ごはん まーぼーはるさめ 麻婆春雨 なむる はるま ナムル 春巻き わかめすーぶ わかめスープ				
	134kcal 蛋白質 18.6g					

※お米は国産米を使用しております。