

 8月献立表 				
現 場：此花作業指導所				
月	火	水	木	金
			1	2
昼食			ごはん (85g) 白身魚のマリネ	ごはん (85g) ハンバーグ
			きんぴらごぼう	小松菜の生姜和え
			三度豆のごま味噌和え	竹の子炒め物
			すまし汁 (とうふ)	味噌汁 (きやべつ)
			11kcal・540kcal 蛋白質 18.3g	11kcal・719kcal 蛋白質 22.6g
			脂質 14.2g 食塩 4g	脂質 22.7g 食塩 4.2g
5	6	7	8	9
タコライス  ごはん (85g) 鶏肉のねぎソース 大根中華和え 春雨スープ	ごはん (85g) 鶏肉のねぎソース 小松菜おろし和え 冬瓜のあんかけ スープ (はくさい)	ごはん (85g) サバのみりん焼き 青梗菜の磯香和え ごまめ 五目豆 味噌汁 (こまつな)	ごはん (85g) とんかつ 茄子煮浸し ブロッコリードレッシング和え 味噌汁 (うすまきふ)	焼きそば ごはん ツツサラダ 野菜スープ もも缶
11kcal・719kcal 蛋白質 19.6g	11kcal・653kcal 蛋白質 26.1g	11kcal・729kcal 蛋白質 30.1g	11kcal・700kcal 蛋白質 21.5g	11kcal・627kcal 蛋白質 20.2g
脂質 30.7g 食塩 3.9g	脂質 21.8g 食塩 2.8g	脂質 30.2g 食塩 3.8g	脂質 15.7g 食塩 3.6g	脂質 10.8g 食塩 2.8g
12	13	14	15	16
振替休日  わかめごはん 五目ラーメン 揚げ餃子 フルーチェ	ごはん (85g) 鶏肉の照り焼き 南瓜の含め煮 ゴボウサラダ すまし汁 (おくら)	ごはん (85g) アジの南蛮漬け 切干大根煮 小松菜ゆかり和え 味噌汁 (さといも)	ごはん (85g) 牛肉とごぼうのしぐれ煮 すばげていさらだ スパゲティサラダ 青梗菜甘酢和え 味噌汁 (うすまきふ)	
11kcal・709kcal 蛋白質 25.7g	11kcal・715kcal 蛋白質 25.8g	11kcal・602kcal 蛋白質 21.3g	11kcal・688kcal 蛋白質 21.6g	
脂質 19.4g 食塩 4.6g	脂質 25.9g 食塩 2.9g	脂質 19.6g 食塩 3.5g	脂質 20.3g 食塩 3.2g	
19	20	21	22	23
菜飯  冷やしき揚げうどん 菜の花酢味噌和え フルーツ寒天	ごはん (85g) ポニクソートマトソース 高野含め煮 小松菜ゆかり和え スープ (もやし)	ごはん (85g) カレーの煮つけ ちくわの磯部揚げ 春雨の酢の物 味噌汁 (おくら)	ごはん (85g) 鶏しょうが焼き じゃがいも煮 三度豆のおかか和え 味噌汁 (ふ)	ごはん (85g) メンチカツ 海藻サラダ 青梗菜ソテー 味噌汁 (たまねぎ)
11kcal・710kcal 蛋白質 13.2g	11kcal・674kcal 蛋白質 27.6g	11kcal・572kcal 蛋白質 27.6g	11kcal・646kcal 蛋白質 26.6g	11kcal・655kcal 蛋白質 18.6g
脂質 23.3g 食塩 4g	脂質 17.3g 食塩 2.4g	脂質 12.2g 食塩 3.4g	脂質 17.5g 食塩 3.6g	脂質 23.5g 食塩 4g
26	27	28	29	30
カレーライス  ブロッコリーツナ和え スープ (こまつな) バナナヨーグルト	ごはん (85g) 肉団子と野菜の和風あんかけ 青梗菜梅肉和え レンコンと豆の炒り煮 味噌汁 (ふ)	ごはん (85g) 鶏肉の味噌炒め もやしナムル 里芋煮 すまし汁 (うすまきふ)	ごはん (85g) アジの照り焼き 野菜天ぷら カリフラワーの酢のもの 味噌汁 (とうふ)	ごはん (85g) 豚肉きのこソース 小松菜のお浸し マカロニサラダ 味噌汁 (たまねぎ)
11kcal・643kcal 蛋白質 17.9g	11kcal・625kcal 蛋白質 16.6g	11kcal・651kcal 蛋白質 27.2g	11kcal・610kcal 蛋白質 22.2g	11kcal・623kcal 蛋白質 23.5g
脂質 19.1g 食塩 3.3g	脂質 18.9g 食塩 3.9g	脂質 19.2g 食塩 3.3g	脂質 20.4g 食塩 2.9g	脂質 19.8g 食塩 3.2g



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しどうしょ
大阪市立此花作業指導所

令和6年8月1日発行 No. 346号

8月行事予定

がつむいか か	まいしまでいきせいそう
8月6日 (火)	舞洲定期清掃
がつ にち にち しゅく	やまの ひ
8月11日 (日・祝)	山の日
がつ にち げつ しゅく	ふりかえきゅうじつ
8月12日 (月・祝)	振替休日
がつ は つ か か	まいしまでいきせいそう
8月20日 (火)	舞洲定期清掃
がつ にち もく	こうちんしきゅうび
8月22日 (木)	工賃支給日
がつ にち げつ	きゅうしよくいんかい
8月26日 (月)	給食委員会
がつ にち か	まいしまでいきせいそう
8月27日 (火)	舞洲定期清掃
がつ にち きん	ぼうはんがくしゅうかい
8月30日 (金)	防犯学習会

7月分作業売上報告

T業者	142,027円	J業者	69,737円
M製作所	126,852円	K業者	7,260円
N業者	63,980円	U業者	55,000円
S業者	51,920円	M業者	440,200円
K商事	5,194円	K作業所	3,931円
L業者	276,595円		

合 計 1,242,696円
お疲れさまでした。今月もがんばりましょう！

8月31日は野菜の日

や(8)さ(3)い(1)と読む語呂合わせから野菜について「もっと知って食べてほしい」との願いから野菜の日とされています。

ちなみに8月24日はドレッシングの日。ドレッシングは野菜にかけて使うことが多いので、831(やさい)にかける(掛計算をする)→「8×3×1=24」で24日を、また週間カレンダーの「野菜の日」の真上にくるのが8月24日だったので制定されたそうです。

1日350gの野菜(生の野菜だと両手一杯分)をとるのが目安。

夏は特に野菜の摂取量が少なくなるそうです。さっぱりとしたサラダでも食べて夏をのりきりましょう。

さぎょう しょうかい 作業の紹介

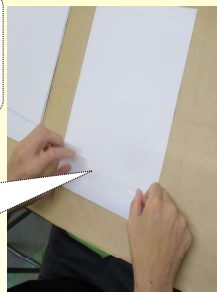
はっそうじゅんびさぎょう おこな
ダイレクトメールの発送準備作業を行っています。



まいかいふうにゆう まいすう こと
毎回 封入 するものや枚数が異なります。
とき まい
時には10枚いれることも…
今回は、紙の封筒に冊子を入れる作業。
ほうこう ちゅうい ふうとう やぶ
方向に注意し、封筒を破かないように
丁寧にいれ入れます。



じどう いってい
自動テーブカッターで、一定
の長さ（今回は2.2cm）に
き
セロテープを切ります。



ふうかん
セロテープで封緘をし
す。この長さをまっすぐ
は
貼るのは難しい…

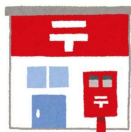


じゅうしょ は き ぼしょ
住所ラベルを貼ります。決められた場所に
は まっすぐ貼るため、治具を作成。
よ
しわが寄らないように注意して貼ります。



さくねんどうにゆう はんじどうけつそくき
昨年度購入した 半自動結束機

ゆうびんばんこう き ほうほう し わ
郵便番号によって決められた方法で仕分
けを行い、十字に結束します。
かす かくにん してい ゆうびんきよく
数を確認して指定の郵便局へ



ねっちゅうしょう せき 熱中症に気をつけて

ことし とく あつ まいにち つづ いま いじょう ねっちゅうしょう き
今年は、特に暑い毎日が続いています。今まで以上に熱中症に気をつけましょう



つうしょとちゅう
【通所途中では・・・】

おくがけ ぼうし ひがき き
屋外では帽子をかぶるか、日傘を差しましょう。
ちやくしやくにっこう ちやくせつ ひ あ ひかげ えら ある
直射日光が直接皮膚に当たらないように日陰を選んで歩
きましょう。
えりもと そでぐち ひら つうきせい よ かわき ふく
襟元や袖口の開いた通気性の良い服や乾きやすい服で、
そと ねつ きゅうしやう あわいろ えら
外の熱を吸収しにくい淡い色を選びましょう。

せいじん にち りっとる すいぶん ほ きゅう
【成人は1日1. 2 ℓ の水分補給】

わたし あせ にょう 1 にちやく りっとる すいぶん うしな いっほう
私たちは汗や尿などで1日約2.5 ℓ の水分を失っています。一方
しょくじ すいぶんめいよう やく りっとる だいない つく すいぶん やく りっとる のこ
食事でとれる水分量が約1 ℓ。体内で作られる水分が約0.3 ℓ。残りの
りっとる ばいぶん の ほ きゅう ひつよう
1.2 ℓ（コップ6杯分）を飲みもて補給する必要があります。
あさ お とき さきようしよ とき こぜん きゅうけい きゅうしやくし こ こ きゅうけい
朝起きた時、作業所についた時、午前の休憩、給食時、午後の休憩
し のど かわ すいぶん しゅうかん あせ
時など喉が渴いていなくてもこまめに水分をとる習慣を。そして、汗をた
くさんかいたときは塩分も補給しましょう。

かえ にゅうよく ぜん こ ね まえ すいぶん ほ きゅう
また、帰ってから入浴の前後や寝る前にもしっかり水分補給を。



さん と しょくじ
【3度の食事をしっかりとる】

にほんじん しょくじ えんぶん おおい しょくじ
日本人の食事は塩分が多いので、食事がきっちりとれていれば、水分、
えんぶん えいよう た
塩分、栄養は足りています。
ひろうかいふく こうかてき ひーわん ふたにく だいすせいびん そろ
疲労回復に効果的なビタミンB1（豚肉、大豆製品、ほうれん草など）
を意識して取ってみましょう。またお酢やレモンや梅干しなどのすっぱい
せいぶん さん にゅうさん ぶんがい ひろうかいふく やく だ い
成分(クエン酸)も乳酸を分解し疲労回復に役立つと言われてています。



じゅうぶん すいみん
【十分な睡眠を】

ね ぶ そく つか ねっちゅうしょう
寝不足などで疲れがたまっていると熱中症になりやすくなります。
でんきだい よなか け
電気代がもったいないと夜中エアコンを消していませんか？
ねったいや れんぞく ばあい ひとばんじゅうやわ い
熱帯夜が連続する場合には、一晩中弱めにエアコンを入れたままにし
て、良い環境でぐっすり寝ることが、翌日の熱中症予防になります。
よ かんきよう ね よくじつ ねっちゅうしょう よ ほう
ただし、エアコン使用中は乾燥するので、水分補給にも気を配ら
しょう。

