



様

献立予定表

令和元年 8月

小金井市障害者福祉センター

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| | | | 1 ごはん みそ汁 ゆで豚肉ごまだれ あえもの 670 Kcal | 2 ビビンバ丼 スープ あえもの 杏仁豆腐 670 Kcal |
| 5 ごはん みそ汁 さばの塩焼き あえもの 650 Kcal | 6 あんかけ焼きそば スープ サラダ フルーツ 640 Kcal | 7 ★ 選択食 ごはん みそ汁 Aとり肉韓国風焼き B焼き魚(さけ) あえもの A670 B650Kcal | 8 ドライカレー スープ サラダ プリン 680 Kcal | 9 ごはん みそ汁 チキンカツ あえもの 700 Kcal |
| | 13 チャーハン スープ シュウマイ サラダ 700 Kcal | 14 三色丼 すまし汁 あえもの 香のもの 650 Kcal | 15 ごはん みそ汁 マーボーなす あえもの 690 Kcal | 16 ごはん みそ汁 とり肉てり焼き サラダ 660 Kcal |
| 19 ごはん みそ汁 さわらの大葉みそ焼き サラダ 650 Kcal | 20 牛丼 すまし汁 あえもの 香のもの 660 Kcal | 21 ごはん みそ汁 揚げ魚(たら)の おろし煮 サラダ 680 Kcal | 22 ごはん みそ汁 ハンバーグ デミグラスソース あえもの 670 Kcal | 23 冷やしうどん 揚げもの あえもの おにぎり 680 Kcal |
| 26 夏野菜カレー スープ サラダ ヨーグルト 690 Kcal | 27 ごはん みそ汁 からあげ サラダ 690 Kcal | 28 ★ 選択食 ごはん みそ汁 A煮魚(きんめだい) Bピーマン肉詰め焼き あえもの A650 B670Kcal | 29 ドックパン 牛乳 野菜スープ フルーツ 670 Kcal | 30 ごはん みそ汁 とり肉はさみフライ あえもの 690 Kcal |

*都合により献立を変更する場合がありますのでよろしくお願いいたします。

毎日の給食の写真を公開しています!

小金井市障害者福祉センターのホームページ内の「ブログ」で
給食の様子を紹介していますので、是非ご覧ください。



ブログ QRコード

食欲がない時の食事の工夫

食欲不振でどうしても食べる気がしない時に無理して食べるとますます食欲が低下したり体の調子をくずしてしまう恐れがあります。とはいえ、エネルギーをしっかり確保するためには必要な栄養素を摂取する必要があります。それだけに日々の生活の中で食事の工夫も求められます。重要になってくる栄養素は、糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラル類です。

糖質

疲労を解消することに欠かせない役割を担っています。食欲不振は疲労によって生じたり、逆に疲れやすくなることが多いため糖質の摂取が欠かせないのです。疲労をとるにはまず、エネルギーを補給することが必要ですが、特に糖質からとることがおすすめです。どのような糖質も体内に入るとブドウ糖になり、このブドウ糖が脳や神経系のエネルギー源になります。つまり、精神的疲労を回復させるのに役に立つのです。一方、脂肪も分解して筋肉のエネルギー源になることができますのですが、筋肉にたまった疲労物質をとり除くには糖質が必要となるので、結局、糖質は肉体的疲労にも効果的ということになります。

糖質を含む食品

ごはん めん類 パン類 砂糖を使った菓子類 いも



たんぱく質

タンパク質の必要量は、肉体的労働によって筋肉を使った場合に増大することはもちろんですが、精神的にストレスがかかったときにも増大します。ストレスがかかると、これに対抗するためにいくつかのホルモンが出て、そのストレスを乗り切ろうとするのです。このとき、そのホルモンにより体のタンパク質の分解が亢進します。精神的にも肉体的にも疲れやすい人はタンパク質を多めにとるようにすると良いでしょう。

たんぱく質を含む食品

肉 魚 大豆 卵 乳製品



ビタミンB1・B2・C・カルシウム・鉄

これらの栄養素はいずれも疲労と関係のあるものです。ビタミンCとカルシウムはストレス対策にも関わってきますし、鉄不足は食欲不振の原因ともなります。

・ビタミンB1を含む食品

うなぎかば焼き 豚ヒレ肉 豚もも肉 玄米ごはん 落花生 枝豆 ハム

・ビタミンB2を含む食品

レバー(豚、牛、鶏) うなぎかば焼き 牛乳 納豆 アーモンド 卵 ヨー

・ビタミンCを含む食品

野菜(ピーマン ブロッコリー カリフラワー ゴーヤ 小松菜 じゃがいも等)
果物(いちご キウイフルーツ オレンジ レモン等)

・カルシウムを含む食品

乳製品(牛乳 ヨーグルト チーズ等) 大豆製品(豆乳 豆腐 がんもどき等) さくらえび
煮干し水菜 小松菜 大根の葉 モロヘイヤ

・鉄を含む食品

