



様

## 献立予定表

令和2年8月

小金井市障害者福祉センター

月	火	水	木	金
3 ごはん みそ汁 揚げ魚(たら)の おろし煮 サラダ 690 Kcal	4 豚丼 すまし汁 あえもの 香のもの 650 Kcal	5 ごはん みそ汁 麻婆豆腐 サラダ 650 Kcal	6 ごはん みそ汁 とんかつ あえもの 700 Kcal	7 スパゲティ ミートソース スープ サラダ プリン 670 Kcal
	11 ごはん みそ汁 豚肉の薬味煮 あえもの 640 Kcal	12 ごはん みそ汁 メンチカツ あえもの 690 Kcal	13 ごはん みそ汁 魚(サケ)のムニエル サラダ 670 Kcal	14 あんかけ焼きそば スープ サラダ フルーツ 640 Kcal
17 チャーハン スープ シュウマイ サラダ 680 Kcal	18 ごはん みそ汁 煮魚(きんめだい) あえもの 抹茶パナッロア 670 Kcal	19 ごはん みそ汁 からあげ サラダ 690 Kcal	20 パン 牛乳 ポトフ フルーツ 680 Kcal	21 ごはん みそ汁 なすのはさみ揚げ あえもの 680 Kcal
24 ごはん みそ汁 さわらの大葉みそ焼き サラダ 650 Kcal	25 ごはん みそ汁 酢豚 あえもの 670 Kcal	26 ごはん みそ汁 和風ハンバーグ サラダ 670 Kcal	27 とんこつラーメン 揚げギョーザ あえもの 670 Kcal	28 ごはん みそ汁 とり肉てり焼き サラダ 660 Kcal
31 夏野菜カレー スープ サラダ ヨーグルト 680 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!

毎日の給食の写真を公開しています!

note(ノート)というブログで毎日の給食の  
写真を紹介していますので是非ご覧ください。

「note → 小金井市障害者福祉センターで検索」

## 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と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 いも類



### たんぱく質

タンパク質の必要量は、肉体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 たらこ

#### ・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 ヨーグルト

#### ・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

あさり レバー ひじき 小松菜 ほうれん草 納豆 きなこ しじみ

