

10月の旬菜



松茸



さんま

さんまは10月になると脂質含有量がぐっと増え、まさに旬を迎えます。老化防止効果があるDHAや、骨を作るカルシウムなど栄養豊富です。

柿に含まれるビタミンCの量は、日本人がよく食べる果物の中でトップクラス。風邪予防や美肌効果が期待できます。

夏に収穫された南瓜も甘味が増して美味しい時期になります。

秋の味覚の王様、松茸は、豊作で、今年はたくさん出回っているようですよ！

胃腸を温めてくれるれんこんや里芋などの根菜類も旬を迎えます。

秋の冷気に負けない体力をつけましょう。



南瓜



栗



柿

10月の季節献立予定

- 10/22(木) 旬菜献立
 - 10/25(日) 十三夜おやつ
 - 10/31(土) ハロウィンおやつ
- 他にも... りんご、柿、さんま、松茸ごはんなども予定しています！

食で脳トレ



ぼらぼらの漢字を組み合わせ、1つの漢字を作りましょう！

- ① 魚+春=
- ② 魚+夏=
- ③ 魚+秋=
- ④ 魚+冬=
- ⑤ 魚+土+土=
- ⑥ 魚+日+目+又=
- ⑦ 魚+又+土+臣=



さいなみ行事食

9月13日(日)敬老祝賀会が

行われました。歯科給食係でもお祝いとして、お名前を入れた折鶴の箸入れを作り、御祝い膳に添えました。

厨房では、早朝から調理をし、御祝い膳に心を込めました。喜んで頂けましたでしょうか。



答えはこのページの下にあります

- 答え①鯖(さわら) ②× 魚夏(わかし) ※ぶりの幼魚 ③鯢(かじか)
④鮓(このしろ) ⑤鮭(さけ) ⑥鰻(うなぎ) ⑦鯉(かつお)

歯科給食通信

NO.7

H27. 10. 8発行

野池 (歯科衛生士)

渡辺 (管理栄養士)

岡田・山越 (介護士)

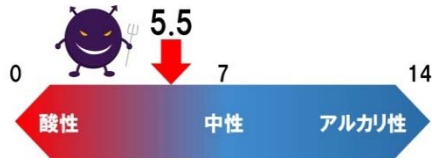


稲刈りシーズン到来!

食欲の秋にどう対応?

皆さん今年はどうな秋の予定ですか?
読書、芸術、スポーツ・・・日々生活する
中では**食欲の秋**が多いかもしれません。
美味しい物を食べ栄養をつけることは
いいことですが忘れていけないことは・・・
歯磨きです。美味しくてもダラダラ食べ
て飲み続けるとお口の中は酸性に傾き
むし歯になりやすい環境に!

- すぐに歯磨きができない時は・・・
- ① 無糖のお茶や水を飲む
 - ② ブクブクうがいで食べカスをとる
 - ③ 指磨きをする
- *指磨きとは??***
指で歯をこすることです。
歯ブラシがなくてもOK!
ただし歯と歯の間の汚れは
おちませんのでご注意を!
お口の中をきれいにし
て、
中性から弱アルカリ性の
良い状態を保ちましょう☆



♪食事の準備 お口の体操♪

唾液をよくだして 美味しく食べよう

早口道 初段
隣の竹垣に竹立てかけたのは
竹立てかけたかったから 竹立てかけた

菊栗 菊栗 三菊栗

合わせて菊栗 六菊栗

抜きにくい釘 引き抜きにくい釘
釘抜きで抜く釘



ちよつと面白い? 早口言葉

生なまず 生なまこ 生なめこ

地図帳で チェジュ島さがし
魔術師 手術中



長い言葉でしたが言えましたか?
次回は早口道式段です。お楽しみに!

初の試み!

手作りみそ

レク係より

3棟合同
初の試み



コスモスさいなみ畑ではみそ作りのため大豆を栽培しています。

みそは「医者いらず」と呼ばれるほど、健康効果の高い日本の伝統的な発酵食品です。がん予防、コレステロールの抑制、消化促進、整腸作用、胃潰瘍の予防、美容効果、脳の活性化、老化防止、基礎代謝の促進などの効果が期待できます。

畑の大豆は猛暑を乗り越え、すくすく成長中です。

今秋収穫の予定ですので、お楽しみに。

信州みそは淡色で辛口が特徴です
皆さんはどのみそがお好みですか?



(C) みそ健康づくり委員会