

歯科給食通信

H 27. 11. 8 発行
NO. 8

野池 (歯科衛生士)
渡辺 (管理栄養士)
丸茂・丑山 (介護士)

11月8日は何の日?

いい歯の日(1993年)



日本歯科医師会が制定
「いつまでも美味しく、そして楽しく食事をとるために、口の中の健康を守って頂きたい」という願いを込めて、厚生労働省とともに1989年より「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という「8020運動」を推進しています。

「いい歯の日」は「8020運動」の一環で、国民への歯科保健啓発を目的としています。今月は普段より少しだけでも丁寧に、お口のお手入れをしませんか？

11月8日は他にも・・・

♡ レントゲンの日

♥ いいお肌の日

☆ 刃物の日

★ 八ヶ岳の日

調べてみると毎日が記念日です！



短い言葉も
難しい?!

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

マサチューセッツ州
旅客機の旅客
肩たたき機
第二著者

早口道 式段

新人シャンソン歌手による

新春 シャンソンショー

お綾や親にお謝り

お綾や八百屋にお謝りとお言い

上方僧書写山 社僧の僧命代

今日の奏者は 書写じやぞ書写じやぞ

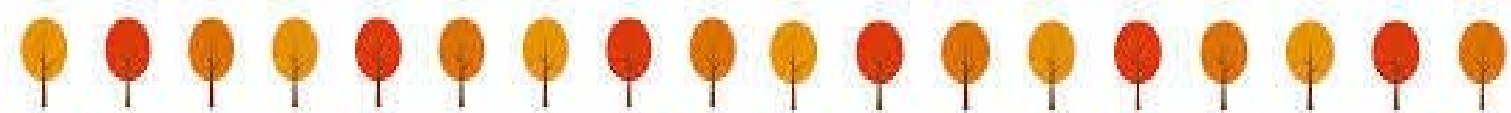


お昼の口腔ケアについて

コスモスさいなみ入所棟2階の歯磨きは普段居室で行っていますが、平日の昼食後はフロアにある洗面台へ全員が向かいます。

利用者様に歯磨きをして頂いた後、手の届かない箇所をケア担当の職員が時間をかけて仕上げ磨きを行っていただきます。

利用者様からも「しっかりと見てもらって歯が綺麗になった！」と好評です。会話しながら和やかな雰囲気でのケアをしています。



11月の季節献立予定

11/9(月) シーフードドリア

11/13(金) 海鮮丼

他にも...

りんご、みかん、炊き込みご飯なども予定しています!

そして月1回くらいの頻度で巷で話題のコンビニセレクトをお届けしたいと考えています。

お楽しみに~★



11月の旬菜

みかんやかぶにはビタミンCが豊富です。ビタミンCにはウイルス活動を抑える作用があるため、風邪予防に最適です。

春菊は独特の香りで、鍋ものには欠かせません。ビタミンAが豊富で免疫力をつけてくれます。

里芋に含まれるガラクトンは脳細胞の活性化に作用してくれます!

れんこんは、食物繊維が豊富です。血圧を正常に保ち、便通をよくする効果があります。

11月は朝晩の冷え込みが厳しくなり、冬の準備期間となりますね。栄養豊かな食材で免疫力を強化しましょう。

さいなみ行事食

10月22日(木) 旬菜献立
 今月は紅葉狩りドライブが各フロアで行なわれました。
 ドライブに行くことができない方にも秋を味わって頂きたいと思い、数種類の秋の風景や食べ物を印刷した箸入れを作りました。
 皆様の手元にはどんな柄がきましたか?



食で脳トレ2

漢字を組み合わせて、1つの漢字を作りましょう!

- ① 魚+雪=
- ② 魚+参=
- ③ 魚+京=
- ④ 魚+花=
- ⑤ 魚+十+有=
- ⑥ 魚+世+木=

答えはこのページの下にあります



お品書き

- 松茸ごはん
- 味噌汁
- さんまのさっぱり煮
- マカロニサラダ
- りんご

信州りんご

おいしい時期カレンダー

8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
下旬	上旬 中旬 下旬	上旬 中旬 下旬	上旬 中旬 下旬	上旬 中旬 下旬				
	サンつがる	紅玉 (こづよく) 酸味が強く小粒	秋映 (あきばえ) 濃い紅色で程よい酸味があり果肉硬め	シナノスイート 甘くて酸味が少なめ	シナノゴールド 黄色くシャキッとした歯ざわり甘味と酸味があり	あいかの香り 甘味が強いりんご(長野市生まれ)	王林 (おうりん) 黄緑色で特有な香りあり	サンふじ 味が濃厚で日持ちがよい

10月30日(金) 南瓜プリン

ここ数年話題のハロウィン。ハロウィンは秋の収穫を祝う祭です。さいなみ厨房でも特製プリンを作りましたよ!

プリンには生クリームとインスタント

コーヒー粉末を添えました。南瓜の甘さにコーヒーの苦味が

アクセントとなり、

喜んでいただきました



- 答え①鱈(たら) ②鰯(あじ) ③鯨(くじら)
 ④鮪(ほっけ) ⑤鮪(まぐろ) ⑥鰯(かれい)

