

3月の旬菜



3月に入り、一気に春の食材が増えてきますね。暖かくなってきた野や山の幸も芽吹いてきます。

ふきのとうは、香りが特徴的です！あの香りはフキノリドと言います。健胃効果、整腸作用があります。

オレンジはビタミンCが豊富に含まれているので、風邪予防や美容効果に良いです。クエン酸も多いので疲労回復にも役立ちます。

しらすは、骨や内臓も気にすることなく1匹そのまま食べられる食材です。捨てる部分がない分、栄養価も高く、特にカルシウムが豊富です。

菜の花は、カリウムが豊富なので、高血圧予防や治療中の方の食事には大変効果的です。鉄分も豊富で、貧血気味の方には積極的に食べて頂きたい食材です。

さいなみ行事食

3月3日(木) ひなまつり献立
 海鮮丼
 お吸い物
 蓮根の炒め煮
 菜の花の辛子和え
 いちごババロア
 《おやつ》
 ひなまんじゅう



海軍カレー



生しらす丼

①



もんじゃ焼



江戸前寿司

②



おやき



ソースかつ丼

③



ほうとう



吉田うどん

④

全国にはたくさん郷土料理があります！
 県名と料理名を結んでみてください。
 新たな発見もあるかもしれませんね！

郷土料理クイズ

〜関東・甲信越編〜



山梨県



神奈川県



長野県



東京都



★答えはこのページの下にあります(1)

食で脳トレ6

読めますか!?書けますか!?
 わかりそうでわからない!?

- ① 糸瓜
- ② 桜桃
- ③ 拉麺
- ④ □売(しゅうまい)
- ⑤ 牛□(ごぼう)
- ⑥ □(いちご)
- ⑦ 玉□(たまねぎ)



★答えはこのページの下にあります(2)

(1) 答え①神奈川県 ②東京都 ③長野県 ④山梨県

(2) 答え①へちま ②さくらんぼ ③ラーメン ④焼売 ⑤牛蒡 ⑥苺 ⑦玉葱

3月の季節献立予定

- 3/10(木) 中華おこわ
- 3/11(金) 選択おやつ
- 3/12(土) おやき
- 3/15(火) ピラフ
- 3/17(木) コンビニセレクト
- 3/20(日) ぼたもち
- 3/25(金) ふきみそ



歯科給食通信



よく噛んで「八つの効用」を！

コスモスさいなみの皆さんは一日四回、食べ物を食べていますが、何回噛んでいるか考えたことはありますか？

女王卑弥呼の生きた時代の人々は、一日に千二百回食べ物を噛んでいたそうです。現代人の平均六二〇回と比較をするとおよそ二倍！噛む回数が少ないと、歯並びが悪くなり、むし歯や歯周病の原因にもなります。

一九九〇年、噛むことの大切さを考えるため発足した「日本咀嚼学会」では「卑弥呼の歯がいーぜ」という標語を紹介しています。

よく噛んで食べることは健康の源。

もちろん歯磨きも忘れずに！

ひ：肥満予防

み：味覚の発達

こ：言葉の発音がはっきり

の：脳の発達

は：歯の病気を防ぐ

が：癌の予防

い：胃腸の働きを促進

ぜ：全身の体力向上



H28. 3. 8発行

野池 (歯科衛生士)
渡辺 (管理栄養士)

3月14日は
ホワイトデーの小話
1978年からバレンタインチョコのお返しとして「君から貰ったチョコを僕の優しさ(マシュマロ)で包んでお返しするよ」と始まりました。包まれたい〜笑

♪食事の準備 お口の体操♪

短め編

骨粗鬆症 訴訟 勝訴

バスガイド バスガス爆発

高架橋 橋脚

3回繰り返して言ってみよう！



長め編

家のつるべは潰れぬつるべ

隣のつるべは潰れるつるべ

空虚な九州空港の

究極高級航空機

歯科衛生士の紹介

一年のまとめとして「歯科衛生士」の仕事内容とコスモスさいなみ歯科衛生士交代のお知らせをします。

〜歯科衛生士の仕事とは？〜

- ① 予防処置(歯科専門薬の使用)
 - ② 保健指導(歯磨き指導)
 - ③ 診療補助(歯科往診)
- を行っています。

皆さんが美味しくいつまでも食事を楽しむことができるように食事が難しい時にはお口のお手入れで発熱や肺炎にならないように今後もお手伝いしていきます☆

〜さいなみ歯科衛生士交代〜

四月より野池が産休に入る為、歯科衛生士は大井へ交代することになりました。

これからも大井とお口のお手入れを行って頂き、皆さんが元気で過ごして下さることを祈っています。

長い間、ありがとうございました。また、復帰の際は

宜しくお願いします。

