

# 7月



7月7日(火) 七夕献立  
 女性には織姫、男性には彦星を見立てた  
 手作り箸入れをお食事に添えました。  
 お天気は生憎の雨でしたが、織姫と彦星  
 は会うことができたでしょうか…☆  
 七夕にそうめんを食べると病気になるら  
 ないと言われていたそうです。  
 この夏は、病気知らずですね！

# 6月



# さいなみ行事食

6月18日(木)

## 旬菜献立

デザートはゼリーは、  
 ブドウと桃のゼリーを  
 混ぜて、紫陽花に  
 見立ててみました。  
 おやつはわらび餅。  
 実は、わらび餅は奈良  
 県の郷土料理だそうです。  
 ご存知でしたか？

オクラ

さやいんげん



なす



いよいよ暑い夏がはじまりますね！  
 太陽の光をたっぷり浴びた露地物が出回る季節。

## 7月の旬菜

パプリカ



みょうが



ゴーヤ



# 歯科給食通信

H27.7.8 発行  
渡辺(栄養士)  
野池(歯科衛生士)

六月四日から十日は「**歯と口の健康週間**」でした。お口と一緒に綺麗にした際、**歯磨きカレンダー**へサインをしました。

よく磨くほど食事は美味しくなります。またお口のお手入れは肺炎などの予防にもなりますよ！これからもしっかりと磨いていきましよう♪



## 歯周病とメタボの関係

歯周病と関係が深い

**メタボリックシンドローム**をご存知ですか？

内臓脂肪の蓄積に高血糖、脂質異常、高血圧が二つ以上合併することとをいいます。

これらの病気や糖尿病は歯周病菌が加わると、知らない間に進行します。

そこで歯周病の進行を食い止めるために皆さんはどうしますか?! 食事と運動、その二つにプラスして...

是非「**歯磨き**」を!

お口を綺麗に、歯周病を治しましょう!

(参考文献…  
タフトクラブ)

## 歯の心得 (日本歯科医師会)

- 1、いつでもどこでも、歯ブラシを持ち歩くべし。
- 2、食べたらすみやかに、歯をみがくべし。
- 3、正しい磨き方は、歯医者さんで教わるべし。
- 4、歯の定期的な健診で、災いを未然に防ぐべし。
- 5、歯は一生の友と心得るべし。

