

# しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

## 11月8日は『いい歯の日』

いい  
11



歯  
8

いい歯の日は、「11 (いい) 8 (歯)」の語呂合わせをもとに、1993 (平成5)年に、日本歯科医師会によって制定されました。

「笑顔の大切さ」を伝えるための「ベストスマイル・オブ・ザ・イヤー」では、<著名人部門>で全国の日本歯科医師会会員の投票により、その年最も笑顔の素敵な男女を1名ずつ選出しています。また、<スマイルフォトコンテスト>

として、プロ・アマ問わず全国から“とびきりの笑顔”写真を募集し、表彰しています。

ちなみに2010年「笑顔輝く」著名人部門の受賞者は、俳優の佐々木蔵之介さんと女優の松下奈緒さんでした。今年は何人が受賞されたのでしょうか？詳しくは日本歯科医師会のサイトでご確認ください！

今年のグランプリ受賞賞品はなんと、『韓国旅行ペア2泊3日』でした！！皆さんもぜひ来年応募してみてくださいね (^v^) 韓国行きたいな…♪

## いい歯をつくるためには？

健康な“いい歯”をつくるためには、やっぱり歯磨きが大切です。そして、虫歯の原因となる糖、お菓子を食べないことが一番なのですが、お子様はお菓子を全く食べない訳にはいきませんよね。じゃあ、いつお菓子を食べるのがいいと思いますか？

食後のデザートとして食べるか、時間を決めてその時間内に食べるようにしましょう。12時にお昼ご飯、6時に晩御飯ならちょうどその間の3時のおやつにするのがいいでしょう。だったら、いつまでも食べてたらだめですよ。決められた時間までは食べていいんです。そして、食べたら必ず歯を磨きましょう！！



## 噛むかむクッキング <獅子頭鍋>



### 材料 (4人分)

- ・ れんこん…100g
- ・ 干しいたけ…3枚
- ・ ねぎ…1/2本
- ・ 木綿豆腐…1/2丁
- ・ 湯…1リットル
- ・ 鶏がらスープの素…大さじ1
- ・ 酒、しょうゆ…各大さじ2
- ・ 塩、こしょう…各少々
- ・ 白菜…1/4株
- ・ ちんげん菜…2株

### (A)

- ・ 豚挽き肉…300g
- ・ おろししょうが…1かけ分
- ・ 塩…小さじ1/3
- ・ しょうゆ…小さじ1
- ・ ごま油、酒、かたくり粉…各大さじ1
- ・ 卵…1個
- ・ 春雨…50g
- ・ サラダ油…大さじ2

### 作り方

【1】干しいたけは水で戻す。戻したしいたけとれんこんを3~4mm角の粗いみじん切りにする。

ねぎはみじん切りにする。豆腐はキッチンペーパーに包んで、重しをのせて水切りする。

【2】ボウルに、【1】と(A)の材料を入れて粘りが出るまでよく混ぜる。

【3】白菜とちんげん菜は食べやすい大きさに切る。はるさめは水につけてかために戻し、食べやすい長さに切る。

【4】【2】を4等分にして握りこぶし大に丸く成型し、サラダ油を熱したフライパンで表面をきつね色に焼き付ける。(この時点で、中まで完全に火が通らなくてもよい)鍋に分量の湯を沸かし、鶏がらスープ、酒、しょうゆ、塩、こしょうで味をととのえ【3】と焼きつけた肉だんごを加えて弱~中火でコトコト煮て火を通す。

スタッフのユニフォームが新しく  
なりました!!  
ちょっと今までよりおしゃれな  
ユニフォームになりましたよ♪



当院のモバイルHPはコチラ

