

教えて！

細谷先生

歯科衛生士の

いまだに終息しない
コロナも流行っている今、
今年のインフルエンザは
威力が強力で
学級閉鎖になっている
学校もあるそうです。
風邪を防ぐには
口の中の
環境を整えるのが
効果的ということで、
六浦ティサービスに常駐している
歯科衛生士の細谷先生に
アドバイスを頂きました！

私が
細谷です

寒い季節になると
インフルエンザが
流行し始めます。
インフルエンザ等
のウイルスは口か
鼻から侵入します
ので、口の中の環
境と密接な関係が
あります。

口腔内とインフルエンザの関係

ウイルスに
ご用心！

口の中の環境を
整えましょう

インフルエンザの予防には、
歯磨きを丁寧に行い、歯石を
きちんと取り除くことが大切
です。また、口の中のウイル
スを増やさない効果のある緑
茶を飲んだり、唾液の分泌を
促すお口の体操もお勧めです。
ご自身で出来るものを取り入
れてください。

歯垢の付着は
早めに
取りましょう



特に口の中が不衛生
になり、歯垢が多く
付着するとインフル
エンザにかかりやす
いと言われています。
歯垢は細菌の塊なの
で理にかなっていま
すね！

早めの対策を！






12月の献立表


月 火 水 木 金 土

1 豚肉のごま焼き/ 人参炒め/ さつま芋の オレンジ風味/ 汁物/ご飯	2 赤魚の粕漬/ 茄子のピリ辛煮浸 青梗菜の 磯部和え/ 汁物/ご飯	3 豚肉の ケチャップ焼き 豆腐野菜あん/ 法蓮草と蒸し鶏の サラダ/ 汁物/ご飯	 4 ビビンバ風 牛カルビ/ 挽肉春雨の甘辛煮/ カリフラワーと 姫皮筍の和え物/ 汁物	5 ホキの塩焼き/ 梅ひじき/ 長芋の生姜和え/ 汁物/ご飯	 6 回鍋肉/ 里芋と鶏肉の 粕煮/ オクラの おかず和え/ 汁物/ご飯
--	--	--	--	---	--




おやつ: お饅頭

8 メヌケの味噌煮/ 一口がんも/ 青梗菜の和え物/ 汁物/ご飯	9 ソイのムニエル/ 洋風鶏じゃが/ カリフラワーの ミモザサラダ/ 汁物/ご飯	10 さばの生姜煮 五目炒り豆腐/ 長芋と山クラゲの 和え物/ 汁物/ご飯	 11 串なし焼き鳥/ 彩りペンネ/ 小松菜の ごま和え/ 汁物/ご飯	 12 豚生姜焼き/ 春雨と木耳の煮物/ 白菜と竹輪の 和え物/ 汁物/ご飯	 13 オムライス/ えびの グリーンピース ソース/ ほうれん草の 野菜ドレ
---	--	---	---	---	---




おやつ: 千ココババロア

15 さわらの煮付け/ 筍とあさりの 煮物/ 小松菜の ケチャップ和え/ 汁物/ご飯	16 肉じゃが/ 竹輪豆とほろ/ ひじきの白和え/ 汁物/ご飯	 17 ポークカレー/ フィッシュフライ/ パイン ミルクゼリー	18 鮭の バター醤油焼き/ 茄子と練り物の煮物/ うまい菜 もやし和え/ 汁物/ご飯	19 牛肉コロッケ/ ペペロン厚揚げ/ ビーンズサラダ/ 汁物/ご飯	20 若鶏の 葱ソースからめ/ 大根のえびあんかけ/ ほうれん草の 卵サラダ/ 汁物/ご飯
---	--	--	--	---	--

おやつ: 抹茶ケーキ

 22 鯖の味噌煮/ こってりかぼちゃ/ 大根の 柚子かつお和え/ 汁物/ご飯	23 豚肉の ねぎ塩焼き/ 厚揚げ ケチャップ炒め 山芋の白和え/ 汁物/ご飯	 24 ビーフシチュー ほうれん草 スクランブル/ リンゴの コンポート/ ご飯	25 ホキの青紫蘇香 味焼き/ 茄子の揚げびたし/ 白菜とメンマの 和え物/ 汁物/ご飯	 26 肉団子の フロバンス風 フレンチチュー/ 大根ごまサラダ/ 汁物/ご飯	27 ソイの磯部焼き/ さつま芋の南部 揚げ/ キャベツの おかか和え/ 汁物/ご飯
---	--	--	---	---	---

おやつ: どんら焼き

29 	30 	31 
---	--	--



メニューは都合により予告なく変更となる場合がありますので、ご了承ください。