



## 食育

「バランスのとれた食料選びの便利なキーワード」

「まごわがさしい」で覚えよう!!

- (ま→まめ) 豆類・豆腐・味噌・豚肉豆
- (ご→ごま) ごま、ナッツ類
- (あ→あめ) アメ、昆布などの海藻類
- (や→やさい) 野菜(旬なもの)
- (さ→さかな) 魚類(旬に青魚が豊富)
- (し→しいたけ)キノコ類
- (は→はちまひ) はちまひ、さつまいも

★健康な生活を送るためには...

たんぱく質 15% 脂質 25% 糖質 60%  
これらのエネルギーバランスを摂取すること!

人間は「食」を「食」でつくられます

一番大切なことは「バランス」です。

みなさん、バランスのとれた食事を  
心がけていただくことで健康でいましょう!!

山本 彩香

## あけましておめでとございます

昨年は皆さまにとってどのような年でしたか? また、今年はどんな年にしたいですか? 年の初めに自分の目標をたてて過ごす一年がとて充実できますね。

「こが歯科医院」も皆さまと共に成長していけるよう日々努力していきます。

皆さまにとって今年一年がハッピーな一年でありますように!  
そして、今年も「こが歯科医院」をよろしくお祈いします!

スタッフ一同 (編集長: 番戸平尚子)

## 我が家のペット

我が家には、3匹のトイ・プードルがいます。

(左) ねが ★ 小玉平子は、小太郎です。少し物音が

おると、かなりのリポーションで飛びあがり、おに逃げます。(中) のん ★ 人なつこく誰にでも、しつこくアゲても... たまに、ひきこもりになり、ゲージから歩み出しに20分ほど... 80(左)のり、ま★ 体が少し重なり、ゲージの扉をこぎ、さや、一度抱くと、しつこく抱きかかると、

手4が家に帰ると、この3匹だけ、かなりのデニションで喜んでくれますよ〜 カワインで3匹とも個々様があり、親バカですが... カワイイで3匹とも日々、楽しんで、

元気・おもしろいです!! 本村田 千代子



## 今月の食べ物

お正月といえばお節やお雑煮ですね。お節の中の食べ物も年始の食べ物として1年のゲン担ぎの役割もあります。例えば、数の子は子孫繁栄、黒豆は黒くなるまでために働かす(健康に)

暮らせる... などで。また、お雑煮ですが、これは地域によて中の具が大きく違います。

私の家は白おと仕立てなんですよ! 具もゲン担ぎでぜんまい(銭がまいる)が入っています。皆さまの家は何が入っていますか?

1つ1つ何のゲン担ぎか調べて食べるのも楽しいですよ!! 番戸平尚子



## 1月の診療案内

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

正月休みはH21年12月30〜H22年1月4日です。尚、11日は祝日、13日は研修の為、休診させていただきます。

## 販売物のご案内 バレンタインキャンペーン

2月14日はバレンタイン♥ 今年は 歯科医院専売の「歯医者さんが作ったチョコレート」をプレゼントしてませんか? キシリトール100%使用!! キシリトールは虫歯の原因となる

歯を溶かす酸を作らせない上、虫歯菌を減らす働きがあります。楽しく虫歯予防できるこのチョコレート。

1箱 20粒入り 通常1000円を キャンペーン期間中は900円で販売いたします。

数量限定。お得なこの機会に、お早めにお買求め下さい。

販売期間 1月12日〜2月13日まで



本谷 晶子