



ひろかみ

39号

appy ニュース

DH
ふたごの歯医

みなさんこんにちは!! 新聞系の生方です☆
今回は私の地元、高崎の給食についてお話しします!! 4月から入園、入学する子供たちも多くいる中、新しい学校生活の楽しみの一ツである給食の時間! 高崎市の給食は『奇跡の給食』と呼ばれているそうです!! 市内には

小学校が58校、中学校が25校あり、そのうち各学校が、それぞれの給食室と専属の職員を置き給食を提供する『自校方式』が68校あります。自校方式は出来たての温かい給食を食べられ、地元産の農産物を積極的に取り入れられます。そして、その給食を作っている栄養工さん、調理技工さんが様々な献立を考え、何度も検討し、出来上がったのが私たちが食べていた美味しい

給食なのです!! 高崎市の給食を知れば知るほど、この街で生まれてよかった♡と思えました。同時に学校給食にこれほどまでに力を入れている高崎市の市民である事を改めて誇りに感じました!! この記事を書きながらまた、給食を食べたいと思う生方でした♡笑



ひろかみ★
キッズイベント★
2014.2.22
★

2月22日 キッズイベントの「それいげ歯医者さん」を開催しました!!

多くの会員さんと

大盛況で終わりました!!



★ クライミングジム・ウォームストリート ★

こんにちは DH 開口です。今回は最近ハマっている「クライミング」についてご紹介します。クライミングは道楽を兼ねずに岩のかべに登るスポーツ。全身運動で体幹も鍛えられるそうです。ボリダーと呼ばれるかべにホールド(手足をかける所)が打ちつけてあり、それを使い上に登っていきます。指定されたホールドだけを使って登る課題?! もあり。どれだけ難しいものまで登れるか挑戦中です。腕力が無い人には無理と思ってしまうかもしれませんが、軽い気持ちでチャレンジしてみたら見事にはまってしまうかもしれません。みなさんも気軽に始めてみてはいかがでしょうか?

住所: 前橋市鳥羽町149-3 TEL: 027-252-8863

♥ 🍷 🍷 実は美味しい!! ドイツグルメ 🍷 🍷 ♥
旅行大好き DH 井上が今回お話しするのはドイツの料理です。あまり料理がおいしいとは聞いたことがなく、ビールとソーゼージ、ソーグイセ(かまぼこ)というイメージがりましたが、実際にドイツ行って料理を食べてみたら、美味しい料理がタカラです! 有名ソーゼージも種類があり、味もいろいろ楽しめました。ビールとの相性は最高です! そのビールもなんと5000種類以上もあり、1年以上いても飲みきれない程! ビールが好きな人も絶対的にお好みのビールが見つかるはず!! 私、個人的にお薦めの料理はカツレツです! カツと揚げていて味が濃いです。11からでも食べられそう! くらいお薦め入りです。
忘れてはいけないのがスイーツ!! 一番良いところは甘すぎないこと!! 私がお薦めはマッパルケキ! ケクリームやカスタードをつけて食べるケキです。リゾットの酸味と甘すぎないクリームで相性バツグンでした!
機会があればぜひドイツグルメを堪能してみてください!!

ひろがみ ハンドメイド

♡おすすめNo2♡ キャラ弁アレンジ♡

こんにちは 衛生士の石井です。今回は、私が毎年作っているキャラ弁(キャラクター弁当)のアレンジを少しご紹介します。




お子様には、好きなキャラクターなどを取り入れて、作ってみたり♡

普段のおかずを少し工夫するだけでも華やかになるので興味のある方は試してみてください！

お子様用のごはんは、ラップを巻いて、おにぎりにしておくと食べやすく、キャラクターの目や口もとれなくて良いです。



ハートの卵焼き

- ①  斜めに切る
- ②  bを裏返す
- ③  aとbを合わせると……

ラブなめこ

LIVE TOWN

アスパラとニンジン の ベーコン巻き

- ① 真中に1本アスパラを入れ周りをニンジンで囲むとお花になります。
- ② ニンジンとアスパラを交互に入れると模様になります。



☆ 廣神家 おすすめ ☆







今回は廣神家の 万能調味料♡ ひろがみ Cooking 「旨塩麴」のご紹介です♡

料理家のタカコ・タカムさんが考案した 旨塩麴で、炊飯器を使い、1時間で出来上がります!! 出来上がった旨塩麴は冷蔵庫で3ヵ月保存ができるので、お魚でも、お肉でも漬けておけば柔らかく、風味豊かに美味しくいただけます♡

- 材料**
- ・麴 300g
 - ・塩 100g
 - ・60℃のお湯 360cc

作り方

- ①  麴をよくほぐし 炊飯器に入れます → 60℃のお湯
- ②  60℃のぬるま湯を炊飯器に入れ 軽く混ぜ合わせます
- ③  炊飯器の蓋をし 保温のボタンを押して1時間待ちます!!
- ④  塩を入れて 出来上がり♡

とっても簡単で 美味しいです!!

歯肉炎のおはなし

みなさん こんにちは！今回、このコーナーを担当させて頂きまして衛生士の矢島です。今回は「歯肉炎」についてお話しします。

歯肉炎とは、歯ぐきが赤く腫れたり出血したりと歯ぐきに炎症がある状態の事をいいます。健康な歯ぐきはうすいピンク色で、かたく引き締まっています。歯磨きをしても出血しません。ではなぜ歯肉炎になってしまうのでしょうか？歯肉炎になってしまうのはプラーク(歯垢)が歯に長い間付いてしまっているからです。なので、歯肉炎を防ぐためにはプラークを歯磨きで取り除かなくてはなりません。歯肉炎は大人だけでなく、小さな子どもになってしまう事があります。なので毎日の歯磨きはとても大切になります。しかし、頑張って磨いても磨きづらいところや磨き残し易いところは誰にでもあります。磨き残しのチェックや、一人一人に合ったブラッシング方法を一緒に見付け歯肉炎を防ぐためにも、定期検診はとても大切になってきます。

You Tube

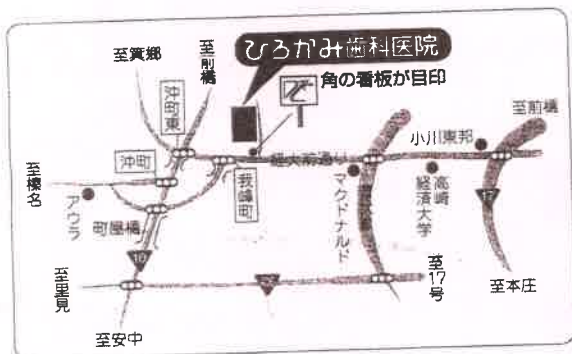
ひろかみ歯科医院で作った小冊子

「ひろくま君の歯みがきワシポイントレッスン」を小さな子供たちのために、紙芝居のようにしてみました♡
「歯を大切に」で 🔍 検索してみてください



子供たち向けの小冊子も作って、受付のカウンターにありますよ！よかったら見てください♡

- 1 歯肉炎のお話
- 2 歯垢のお話
- 3 歯ブラシのお話



☺ 受付時間：9:00～12:00 14:30～18:30 (予約制)

☺ 休診日：木曜日・日曜日・祝祭日 (祝祭日がある週は木曜日診療)



〒370-0085

高崎市我峰町 220-2

TEL 027-343-1777

FAX 027-343-1710