

なかに歯科クリニック訪問部

# え〜くちだより 祝

# Vol. 50

【いつまでも美味しく、楽しく食べて栄養満点】

2024年5月号



## 端午の節句



5月5日は端午の節句。菖蒲（しょうぶ）の節句とも言われ、兜や鯉のぼりを飾って男の子の健やかな成長をお祝いをします。

そしてこの日に食べるものと言えば、柏餅やちまき。主に関東では柏餅、関西ではちまきが食べられています。ちまきは、端午の節句行事とともに中国から伝わりました。茅（ちがや）の葉が使われるようになり、“ちがやまき”とも呼ばれ、それがだんだんと短縮され、“ちまき”と呼ばれるようになったそうです。



### ★かぶと春巻き★

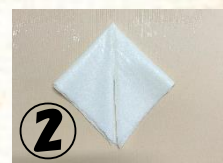
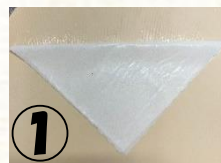
〈材料〉 4個分

- ・ポテトサラダ 120g
- ・ピザ用チーズ 大さじ2
- ・大葉 4枚
- ・春巻きの皮 4枚
- ・小麦粉 少量
- ・水 少量
- ・サラダ油 適量



〈作り方〉

- ①ポテトサラダにピザ用チーズと刻んだ大葉を混ぜておく。  
(お好みの具剤でOK)
- ②折り紙のかぶとの作り方で、春巻きの皮を折り、小麦粉と水を混ぜたのりでとめる。
- ③袋状のところ具剤を詰めて、春巻きの皮を中に折り込む。
- ④フライパンに1cm程度油を入れ熱し、揚げる。



ここも折り返す

## 歯科に管理栄養士…？

当院訪問部には、3名の管理栄養士が在籍しています。「歯医者に管理栄養士…？」と思われる方も多いかもしれません。

歯医者が歯を治療したり入れ歯などを作っても、どのような食事を摂ればいいのかわからない…

管理栄養士が栄養価の高い献立を考えて調理しても、食べられる口がなければ食べることができない…

当院訪問部では、お口の専門家である歯科医師・歯科衛生士と、食べ物の専門家である管理栄養士が、皆さまの「お口から食べる」を支援していきます。

お困りごとがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

2019年6月から発行している、え〜くちだよりも発行50回を迎えることができました。これからも皆さまに楽しんでいただけるよう、精進してまいります。今後ともよろしくお願いいたします！



医療法人社団健昌会 在宅療養支援歯科診療所 なかに歯科クリニック訪問部  
認定栄養ケア・ステーション え〜くち

Tel:078-599-6440 Fax:078-599-6443 (9時~18時)

