

すずらん通信 1月号

2024年1月発行

まちかどホームすずらん

明けましておめでとうございます！清々しい冬の空気と高く澄んだ空が気持ち良いですね ✨
さて、先月は「ご当地食～茨城県～」、「季節のフルーツ～あいか～」、「クリスマス献立」、「スイーツ
バイキング」、「お餅つき」等、行事盛り沢山で2024年を締めくくることが出来ました！

ご当地食～茨城県～



クリスマス献立☆ミ

季節の果物～あいか～



裏面もご覧ください⇒

1月の行事予定



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 「元旦献立」	2	3 	4
5 	6	7 「七草粥」	8 	9	10	11
12	13 「成人の日」	14 「ご当地食 ～岐阜県～」	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27 スイーツコレク ション～抹茶モ ンブラン～	28 	29 	30 	31 	

【1月の行事食】



◆1日(水)「元旦」

昼食：赤飯、おせち盛り合わせ、
高野豆腐のあんかけ、きんとん、
黒豆、京風雑煮風

◆7日(火)「人日の節句」

朝食：七草粥、とりつくね、低脂肪牛乳

◆14日(火)「ご当地食～岐阜県～」

昼食：散らし寿司、大根煮、つき汁、
和梨ゼリー

◆27日(月)「スイーツコレクション」

間食：八女抹茶モンブラン



ぱたから通信



今月は、**歯ブラシの交換時期**についてお伝えします。

毎日使う歯ブラシは、お口の健康を守る上で、とても大切な道具です。

皆様はどのタイミングで交換されていますか？つついそのまま使い続けている方も多いのではないのでしょうか。

ところが、使い続けた歯ブラシは、見た目以上に汚れが落ちにくくなっています。

交換のタイミングは、「歯ブラシの毛の反対側から見て、毛先がはみだして見えたとき」です。せっかく歯をみがくのですから、汚れがきちんと落とせるよう、歯ブラシにも気を配りましょう🌟

すずらん歯科では、歯ブラシを毎月交換し、常に綺麗な歯ブラシで歯磨きができるよう努めています。

新年を迎えるにあたり、歯ブラシも新しくしてみてもいかがでしょうか？