



# 山田歯科通信



～健康から人と社会を元気にする～  
山田歯科クリニック Tel.0467-82-1180  
発行人:TC 春日晶子  
Vol.22 2018年7月発行

4月から山田歯科にフレッシュな新人歯科衛生士が3名仲間入りしました！どうぞよろしくお願いいたします！

安藤千穂(あんどう ちほ)



◇出身地 : 寒川町

◇趣味・特技 : 水族館巡り、野球観戦

◇歯科衛生士になったきっかけ

幼い頃に歯科医院が苦手でしたが、歯科衛生士の方が優しく、私もこのようになりたいと思ったのがきっかけです。

◇メッセージ

新人衛生士として明るく元気に仕事していきたいと思います。

田口陽奈子(たぐち ひなこ)



◇出身地 : 茅ヶ崎市

◇趣味・特技 : カラオケ、スポーツ観戦

◇歯科衛生士になったきっかけ

高校時代、担任の先生と親から向いているのではないかと言われたのがきっかけです。

◇メッセージ

まだまだ未熟者ですが、ひとつずつしっかりと吸収して自分が出来ることを確実に

松谷千尋(まつたに ちひろ)



◇出身地 : 座間市

◇趣味・特技 : 旅行、韓国語

◇歯科衛生士になったきっかけ

母が歯科衛生士で話を聞いていくうちに私もなりたいと考えるようになりました。

◇メッセージ

まだまだ至らない点もありますが、これから頑張っていくのでよろしくお願いいたします



## 子育て食 おすすめレシピ



子どもは毎日の食事から健康な身体と脳と心を作っています。

食と健康の情報を小児科医の「東大ママドクター」が医学的根拠に基づき分かりやすく紹介されています。乳児期の離乳食から学童期のおすすめレシピも掲載されております。

その中から**鶏むね肉の味噌焼き**のレシピをご紹介します。  
夏のスタミナ補給にいかがでしょうか？



出版社：講談社  
小児科医がすすめる  
最高の子育て食

## 鶏むね肉の味噌焼き

### 作り方

- ① 鶏むね肉の下処理をする。皮と脂身を取り除き、火が均等に通るよう細かく切り目を入れ、削ぎ切りにする。
- ② ①にこしょうをすり込む。
- ③ 味噌、みりん、日本酒を混ぜた液に、②を20分程漬け込む。
- ④ 中火で熱したフライパンにオリーブオイルをひき、肉を焼く。



肉類の皮や脂身にはトランス脂肪酸が含まれ、動脈硬化のリスクがあります。同じ100グラムの鶏むね肉でも、皮を取り除くと80キロカロリーほどカットできます。



### 材料(二人分)

鶏むね肉・・・220g  
 こしょう・・・少々  
 味噌・・・15g  
 みりん・・・大さじ1  
 日本酒・・・大さじ1  
 オリーブオイル・・・大さじ1/2

## 編集後記



前回の発行より1年以上空いてしまい  
お待たせして申し訳ございませんでした。

本号にもご紹介させて頂きましたが新卒の歯科衛生士が3名入り、一気に平均年齢が下がりました(笑)。

この1年の間にスタッフ3名が出産しママになりました。子どもたちは同級生です(^)松村衛生士(旧姓 阿部)は出産を機に卒業しましたが、現在育休中の菊池衛生士(旧姓 米川)は来春復帰の予定です！TCの春日(旧姓 岩崎)は4月から復帰しました。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、毎年恒例の七夕の笹を飾りました☆三

今年は短冊が少なめですが、願いごとを書かれた短冊はなんと毎年院長のお父様が寒川神社に奉納して下さいます！  
皆さんの願いが叶いますように♪



### お知らせ

8月6日(月)から11日(土)は夏季休診となります。  
よろしくお願いいたします。

