

ま つ も と 新 聞

発行元
松本歯科医院

大阪府吹田市岸部北
2-1-24
千里ガーデングリ ニッ
クビル2階

お知らせ

①予約のキャンセル・変更について

予約がとれず、12時19時で、1時間ほど待たれる方が、毎日おられます。予約をキャンセル・変更される場合は、12時19時でお待ちいただいております。御理解の程よろしく申し上げます。

②吹田市健診

6月は、誕生月が5月6月の方が対象となっております。お早めにご

編集後記

5月から暑くなりだしたので、今年の夏も暑くなりそうですね。

サンドイッチ

突然ですが、サンドイッチ作りにはまっております。ハムチーズレタスを挟んだサンドイッチもおすすめですし、最近では、サバサンド的なものも作ります。

本来のトルコでのサバサンドはサバの切り身を焼いて、そのまま挟むようですが、なかなか食べにくそうなので、サバ缶や骨無しサバを焼いてから、身をほぐしたりします。味付けは、大葉、生姜でくさみを取り、マヨやポン酢でアクセントをつけます。

タンパク質やDHA・EPAを含んでいるので、栄養バランス的に朝食にぴったりです。



いつも松本歯科医院に御来院いただき、ありがとうございます。

4月頃から通勤時に乗っていた電動自転車を一泊やめて、歩いて通っています。早歩きしながらなので、少し運動している気分になり、お昼夜とごはんが美味しく頂けます。なので、全くダイエットになりません。笑

これから暑くなりますので、皆様水分補給を忘れずにです。

春ドラマ、最終回を迎えているドラマも、、、夏ドラマVIVIDANT遂に7月から始まるので楽しみです。

衛生士 森田育代