



いい歯の日のお話（中）



みなさん、こんにちは。11月8日は、ごろ合わせで「いい歯の日」です。いつまでもおいしく、そして楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしいという願いをこめて定められています。

給食では、よくかむことを意識するために、きしめんの汁に「ごぼう」、小魚と大豆のナッツからめに「カシューナッツ」と「しらすぼし」が入っています。

そのほかにも、かみごたえのある食品として、「れんこん」、「きりぼしだいこん」、「たくあん」、「りんご」、「アーモンド」などのナッツ類があります。

みなさん、「ひみこのはがいーぜ」という言葉を聞いたことがありますか？食べ物をよくかむと8つのよいことがあると言われ、その最初の文字をとって考えられました。「ひみこのはがいーぜ」の「ひ」は肥満を防ぐ、「み」は味覚の発達、「こ」は言葉の発音がはっきり、「の」は脳の発達、「は」は歯の病気を防ぐ、「が」はがんを防ぐ、「い」は胃腸のはたらきをよくする、「ぜ」は全力投球です。よくかむと、たくさんいいことがありますね。

毎日の食事でもよくかむことを意識して食べるようにしましょう。