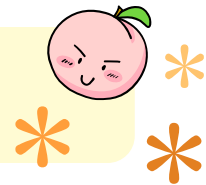


いい歯の日のお話（小）



みなさん、こんにちは。今日は「いい歯の日」のお話です。

11月8日が118と読めることから、平成5年に、11月8日を「いい歯の日」に決めました。

なぜ、いい歯の日が決められたのでしょうか。それは、いつまでもおいしく、楽しく食事をとり、元気に長生きをするために、80歳になっても自分の歯が20本以上ある事を目標に始まった「8020運動」をみんなに知らせるためです。

自分の歯が20本以上あると、かたい食べ物をしっかりかんで食べることができます。しっかりかんで食べると、食べ物の味が分かるので、おいしく楽しく食べることができます。また、消化吸収がよくなるので、栄養をしっかりとることができます。

元気に楽しく過ごすために、今みなさんができることは、好き嫌いせずに色々な食べ物をよくかんで食べ、毎日ていねいに歯みがきをすることです。

今月の給食には、かみごたえのある食べ物がたくさん使われています。しっかりかんで、食べてくださいね。