



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。おじいさん、おばあさんになっても、口の中の健康を保ってほしいという思いをこめて定められています。

いつまでも元気に長生きをするためには、しっかりかんで食べることが大切です。年をとっても自分の歯が20本以上あれば、かたい食べ物も味わうことができ、しっかりかむことで、消化吸収がよくなり、きちんと栄養をとることができます。

今、みなさんができることは、丈夫な歯になるように、好き嫌いせずに色々な食べ物を食べて栄養をとること、よくかんで食べること、そして毎日ていねいに歯みがきをすることです。

今日は、いい歯の日にちなんだ「かみかみ献立」です。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」、「りんご」を使っています。健康な歯でいられるように、今日の給食は特に、よく噛むことを心がけて食べましょう。