



## いい歯の日のお話



11月8日は、ゴロ合わせで「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<sup>か</sup>噛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、固い食べ物も味わうことができます。また、しっかり<sup>か</sup>噛むことで消化吸収がよくなり、栄養をきちんととることができます。

今、みなさんができることは、丈夫な<sup>じょうぶ</sup>歯になるように、好き嫌いせずに<sup>いろいろ</sup>色々な食べ物を食べて栄養を<sup>と</sup>摂ること。また、よく<sup>か</sup>噛んで食べること。そして、毎日ていねいに歯みがきをすることです。

今日の給食には、噛みごたえのある食品「<sup>か</sup>きらずあげ」があります。しっかりと<sup>か</sup>噛んで、健康な歯でいられるように心がけましょう。これでお話を終わります。