



いい歯の日



みなさんこんにちは。今日は「いい歯の日」のお話をします。

11月8日は、語呂合わせで「いい歯の日」です。年をとっても、口の中の健康を保って欲しいという思いを込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、丈夫な歯になるように、好き嫌いせずにいろいろな食べ物を食べて栄養をとること。また、よく噛んで食べること。そして、毎日ていねいに歯みがきをすることです。

今日の給食は、明日のいい歯の日に合わせて噛みごたえのある食材を多く使っています。しっかりと噛んで、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。