１１月　６日（金）　おいしいなつうしん

ぎゅうにゅう
かみかみわかめごはん
メヒカリのからあげ
ごもくきんぴら
いものこじる

◎きのうの正解◎　③　とろみをつけるため

◎今日のクイズ◎

明後日１１月８日は「いい歯の日」です。「１１８」を「いい歯」と読む語呂合わせです。



「８０２０運動」という言葉を聞いたことがありますか？「８０歳のときに２０本、自分の歯を残そう！」という運動です。健康な歯を保つためには、歯磨きが大切ですね。そして、よくかんで食べることもとても大切です。よくかんで食べると、あごが丈夫になって、歯並びが良くなり、虫歯を予防することができます。また、消化が良くなる、脳の働きが良くなる、食べすぎを防ぐなどの働きもあります。

今日の給食では、かみごたえのある料理をたくさん取り入れました。かみごたえがあるものを食べると、自然とかむ回数が増え、よくかんで食べることができます。

ではクイズです。よくかんで食べるには、一口何回かむと良いといわれているでしょうか？

①　１０回　　②　２０回　　③　３０回



