

11月 7日 (火)

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
ししゃものてんぷら
ごもくきんぴら
いものこじる

◎きのうの正解◎ ② 凍り豆腐

◎今日のクイズ◎

明日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。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、よくかんで食べるすることができます。

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のでしょうか？

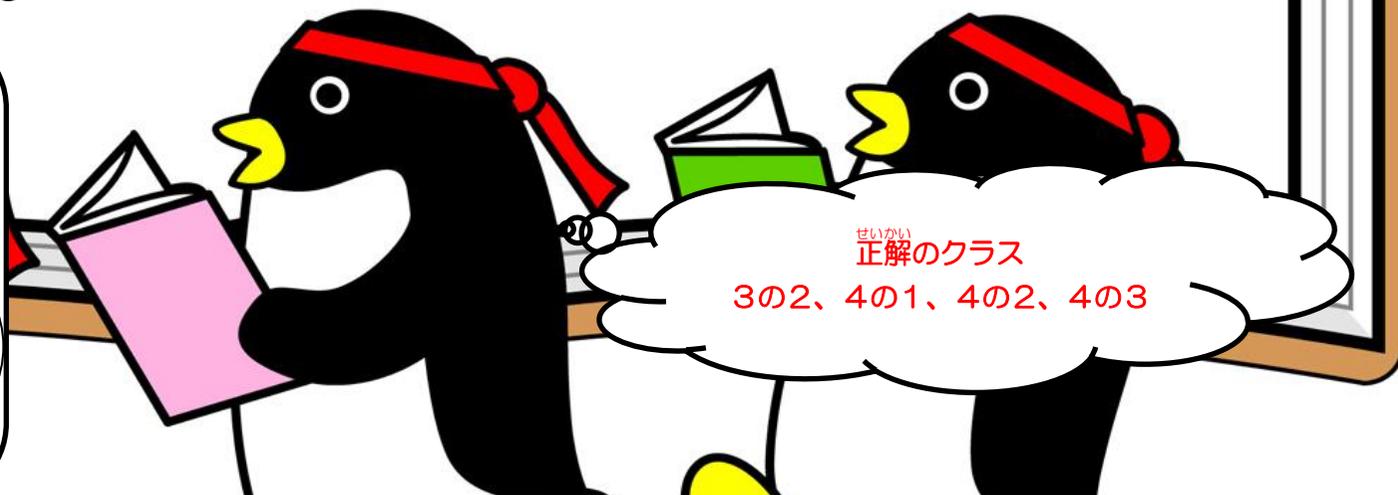
- ① 10回
- ② 20回
- ③ 30回

もりつけかた

ごもくきんぴら
ししゃものてんぷら

かみかみ
わかめごはん
小わん

いものこじる
大わん



正解のクラス
3の2、4の1、4の2、4の3