

11月 8日(金)

おいしいなつうしん

◎きのうの正解◎ ② 凍り豆腐

◎今日のクイズ◎

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

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



もりつけかた

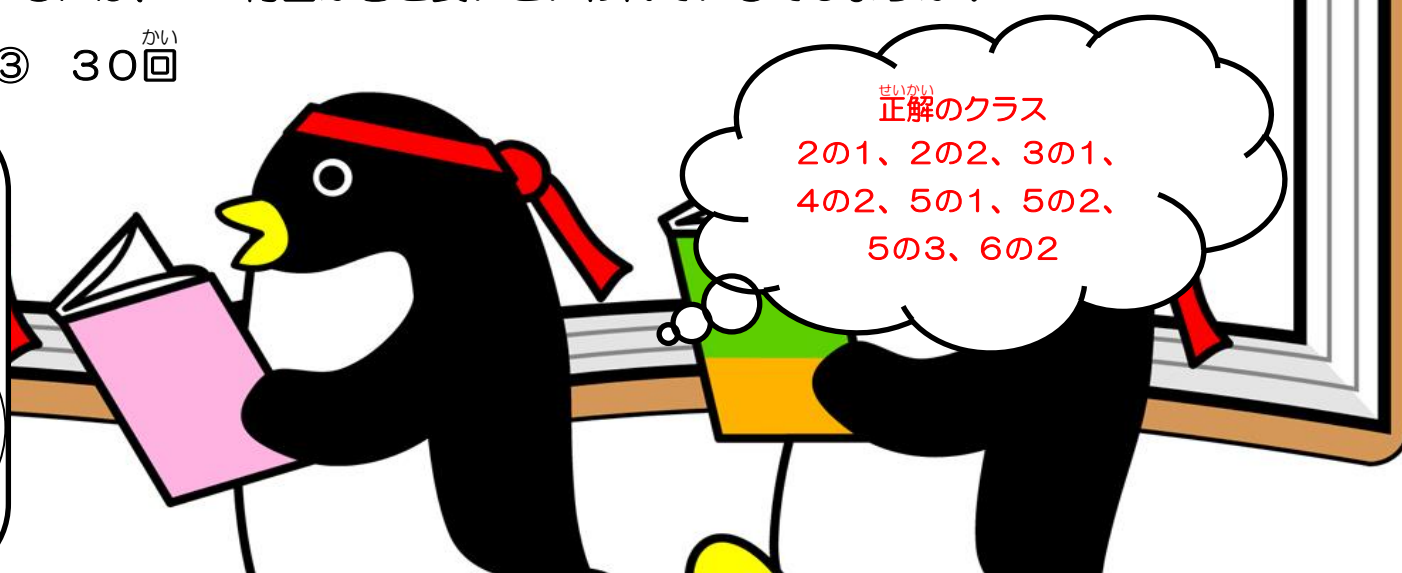
ごもくきんぴら
ししゃものてんぷら

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

2の1、2の2、3の1、
4の2、5の1、5の2、
5の3、6の2