

11月 7日（金）

おいしいなつうしん

◎きのうの正解◎ ① 青色

◎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

ぎゅうにゅう
かみかみわかめごはん
まめあじのからあげ
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

まめあじのからあげ

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

1の1、2の1、2の2、
3の1、3の2、4の1、
5の1、5の2、6の1、
6の2

