今日の給食　　11月8日(水)

いい歯の日、よくかんで食べよう！

今日、11月8日は「いい歯の日」です。いい歯の日は、日本歯科医師会が「８０２０運動」の一環として、平成５年に設定しました。８０２０運動とは、生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように、80歳になっても20本以上、自分の歯を保つことを目標にした取組です。

みなさんは、今、何本歯がありますか？今ある歯を保っていくためには、よく噛んで食べることや歯みがきが大切です。特に、よく噛んで食べることは、意識しないと忘れがちです。今日は、噛みごたえのあるささみフライやシャキシャキおいしいりんごをつけました。よく噛んで食べましょう。