平成29年11月8日（水）

牛乳　　ごはん
さんまのしょうが煮
おひたし
なめこのみそ汁

歯は一生の財産です。
今からつよい歯を

11月8日は、いい歯の日！

歯ごたえのあるものをよくかんで食べると、
あごが発達して歯ならびが良くなり、虫歯や歯ぐきの病気にかかりにくくなります。
さらに、よくかむことで、口の中のだえきと混ざり合って食べ物の消化が良くなります。
よくかんで食べると、いいことがいっぱいでしたね。
今日のさんまは、骨も食べられるように圧力をかけてつくっているので、
丸ごとよくかんで食べると、骨や歯をつよくするカルシウムをしっかりとることができますよ。
……おいしく食べた後は、ていねいな歯みがきをしてくださいね。