



# 11月8日はいい歯の日

令和4年11月8日  
北空知圏学校給食センター

11月8日は「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせから、1993年に日本  
歯科医師会によって定められた記念日です。

よくかんで食べるには、  
歯と口の健康が大切です。

かみごたえのある食べ物を  
食べて、かむ力をつけ、  
歯や口の健康を保つように  
しましょう。

今日の給食には、「五目きんぴら」と「ござ  
かな」がでます。かみごたえのあるごぼうやこ  
ざかなをよくかんで食べましょう。よくかんで  
食べることで、唾液がたくさんでて食べ物の  
消化を助けてくれます。また、あごの筋肉を動  
かすことで、脳の血流が増え脳が活発にうご  
きます。

