

きたえよう! 「かむ力」

令和3年6月4日
北空知圏学校給食センター

かむ力をつけるために、歯ごたえのあるものも、食べましょう

6月4日～10日は「歯の健康週間」です。今日の給食は、かみごたえのある食材を使用しています。「いかのザンギ風カツ」のいか、「きんぴらごぼう」のごぼうやにんじんを意識して、よくかんで食べましょう!よくかんで食べると、だ液がたくさん出て、細菌やウイルスの感染リスクを下げることがあります。

よくかんで食べることができるよう、歯ごたえのあるものを食べて、かむ力をきたえましょう!

歯ごたえのある食べ物

