

じょうぶ は 丈夫な歯をつくらう!



令和2年 6月 4日
北空知圏学校給食センター

6月4日～10日までは「歯の衛生週間」です。大人の歯は一度失ってしまうと、元には戻らないので大切にしましょう。今日の給食はかみごたえのある「おさつスティック」が夫斯基ます。

よくかんで食べる

よくかむとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。



好き嫌いしないで食べる

丈夫な歯をつくるためにはカルシウムやたんぱく質のほか、ビタミン類も大切。栄養バランスを考え、て食べましょう。

