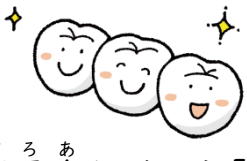
いい歯の日



令和８年11月９日
北空知圏学校給食センター

11月8日は、「いい（11）歯（8）」の語呂合わせから「いい歯の日」と制定されています。



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。

今日の給食は、青森県の郷土料理で、だしがしみたせんべいのモチモチした食感が楽しめる「せんべい汁」、かみごたえのある「いかメンチ」、シャキシャキ食感の「れんこんのきんぴら」を合わせた「かみかみメニュー」です。一口30回を目安に、よくかんで食べましょう。

