

11/8 ^は ^ひ **いい歯の日!**

令和3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。食べ物を口に入れたら、いつもより5回多くかんで食べてみましょう。目標は一口30回かむことです。

給食では、きんぴらごぼうがでます。やわらかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を食事に取り入れ、よくかんで食べる習慣を身につけましょう。

