



令和7年11月7日の給食



いい歯の日



11月8日は「いい歯の日」。これにちなんで今日は、「かみかみごはん」を食べます。よく噛んで食べるといいことがたくさんあります。よく噛んで食べましょう！



★★ ジャが芋のそぼろ煮

★ 牛乳

★ 果物(菊花みかん)

★ いかのネギ塩焼き
☺ 八王子産根しょうが、
ながねぎ使用

★ かみかみごはん

★ みそ根菜汁

☺ 八王子産ながねぎ、だいこん使用



しっかり「かんで」虫歯予防！



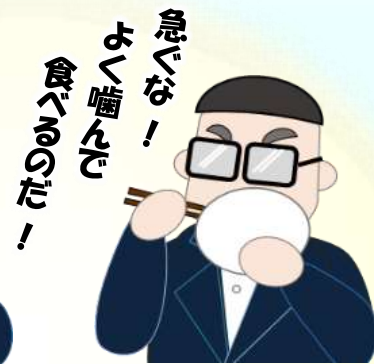
よく噛んで食べると「だ液」がたくさん出ます。「だ液」は虫歯菌を薄くするため、よく噛んで食べると虫歯予防になります。

よく噛んで食べるといいことがたくさん！

よく噛んで食べると、むし歯予防の他にもいいことがあります！

- ① 食べすぎをふせいで、肥満予防！
- ② 食べものが小さくなるので消化がよくなる！
- ③ 脳を刺激して、頭の働きがよくなる！
- ④ 歯並びがよくなる！

ひと口30回
を目安に
よく噛んで
食べましょう！



歯科衛生士さんに聞きました！ 歯と口を健康に保つには…？



よくかんで食べよう！



よくかんで食べるとだ液がたくさん出て
食べ物のカスや細菌を洗い流してくれます。

「歯をみがく」ことはもちろん、よくかむ
ことでもむし歯を予防することができます。

また、よくかむと、肥満を予防する、頭の
働きがよくなる、などのよいことがあります。

歯科衛生士さんからメッセージ！

健康な歯でずっと美味しく食事が
できるように食べた後はしっかり
歯をみがきましょう！



聞いたポイントです

歯科衛生士さんに