

令和7年11月7日 金曜日

11月8日はいい歯の日

★果物(シャインマスカット)

★牛乳

★★かぼちゃのそぼろ煮
☺八王子産かぼちゃ使用

★赤魚の利休焼き
☺八王子産根しょうが、長ねぎ使用

★かみかみごはん

★みそ根菜汁
☺八王子産にんじん、長ねぎ、大根使用

11月8日は『いい歯の日』

よくかんで食べると「だ液」がたくさん出ます。「だ液」はむし歯菌を薄くするため、むし歯予防になります。
その他にも、よく噛むといいことがたくさん！

- 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！

