# 

#### 歯と口の健康に気をつけましょう!

11月8日は「いい歯の日」です。よく噛んで食べることは体 によい働きがたくさんあります。

今回は歯と口の健康についてご紹介します!

### 噛む回数を増やすためには、、、







食材を大きく切る 飲み物や汁物の

噛み応えのある食べ物を 水分で流し込まない食べる(煮干し、きのこ等)

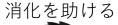
よく噛んで食べることは、むし歯や歯周病の予防になります。 また、子どもの頃からよく噛んで食べる習慣をつけておくと、 将来の歯や口の健康にもつながります、噛み応えのあるものを 食べてよく噛む習慣をつけましょう!

### ○だ液の働き





食べかすを落とす







菌の増殖を抑える 歯の表面を修復する

## **\*\*\*\*\*\*\*\*\***\*\*

### 11月24日は「和食の日」です!

○和食の一汁三菜ってなに?

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の 主食であるごはんに汁物と3つのおかずを組み合わ せた献立です。体に必要な栄養素をバランスよくと ることが出来ます。

・主食(ごはん)

エネルギー源で ある炭水化物を 補給します。



・三菜

主菜(体を作るもの) 副菜2品(体の調子 を整えるもの)で構 成されたおかずで 主食だけでは不足 しがちな栄養も補 います。

### お月見メニューを提供しました!





チーズハンバーグ

うさぎ蒸しパン

### 11月の献立

11月は栃木県のご当地グルメ、黒チャー ハンを提供します。お楽しみに!