

給食センターからこんにちは

6月4日（木）ごはん・牛乳・とりささみレモンソース・くきわかめのサラダ
きりぼしだいこんのみそしる・かみかみこんぶ

かみかみこんぶ

6月4日から歯と口の健康週間が始まります。虫歯を防ぐには、歯みがきは

もちろんのこと、よくかむことも大切です。よくかむと、だえき

がたくさん出てきて、歯のよごれをきれいに落としてくれます。

今日は、給食でもよくかむように、「かみかみこんぶ」「く

きわかめ」「きりぼしだいこん」を出しました。海草や野菜な

どかみごたえのある食べ物をよくかんで食べて、じょうぶな歯を

作りましょう。



どうして虫歯になるのかな？

歯の表面やすきまにミュータンス

菌がひそんでいます。ミュータンス菌

が、さとうを原料にして酸をつくり、

この酸が歯を少しずつかして、虫歯

になるのです。

あめやキャラメルのように歯にねば

つくものが、一番虫歯になりやすいの

で、気をつけましょう。甘いお菓子を食べた後は、ブクブクうがいをしまし

ょう。

