

6月6日（月）

きょうは、6月4日のむし^ば歯^{よぼう}予防デーにちなんだ給食で、よく^か噛んで食べて、歯^{じょうぶ}を丈夫にして、虫^{むしば}歯^{よぼう}を予防してもらいたいのので、“カミカミきんぴら”がでます。ごぼうやにんじん、たけのこなどの^か噛みごたえのある野菜と、さらに^か噛みごたえあるスルメを使った^{こんだて}献立です。

では、よく^か噛むと、なぜ虫^{むしば}歯^{よぼう}予防になるのでしょうか？それは、まず一つ目に、よく^か噛むことにより、歯とアゴが^{きた}鍛えられて虫^{むしば}歯に負けない^{じょうぶ}丈夫な歯になります。2つ目は、よく^か噛むことにより、だ液がたくさん出てきます。だ^{えき}液には、虫^{むしば}歯^{きん}菌の^{はたら}働きを弱める成分が入っていますので、だ^{えき}液がたくさん出ればそれだけ虫^{むしば}歯^{よぼう}の予防につながるのです。ですので、^{ふだん}普段から出来るだけよく^か噛むことを心がけて食事をして、^{じょうぶ}丈夫な歯を作りましょう。