

# 献立ひとくちメモ

11月8日(金)



いい歯の日のお話です。

11月8日は「<sup>1</sup>いい<sup>1</sup>歯<sup>8</sup>の日」です。

1993年に日本医師会がつくりました。これは、『いつまでもおいしく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保ってほしい』という願いが込められています。また、80歳になっても自分の歯を20本以上

保っておいしく食べる「<sup>はちまるに一まる</sup>8020運動」を推

奨しています。ほかにも、4月<sup>4</sup>18日は「よ

<sup>1</sup>い<sup>8</sup>歯<sup>6</sup>の日」、6月4日は「虫<sup>6</sup>歯<sup>4</sup>予防デー」な

どがあります。今日の給食はよく噛んで食べる献立がたくさんあります。しっかりかんで、歯や口の中を健康にしましょう。