



食べる力

令和7年11月
五城目第一中学校

よくかんで食べましょう

11月8日は「いい歯の日」です。いい歯の日は、11月8日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで健康な歯をめざす活動のことです。厚生労働省と日本医師会がすすめている8020運動がもとになっています。8020運動とは、80歳まで20本の健康な歯を残すことを推進する運動です。

食べるときに意識して歯を使い、よくかむことで唾液が多く分泌されるため虫歯を防ぐほか、消化が良くなり栄養を効率的にとることができます。また脳にある満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐはたらきもあります。胃や腸への負担を減らすこともできるので、よくかんで食べるようにしましょう。



自分の歯を大切にしていますか？



こんな食生活は虫歯の原因になってしまいます。みなさんはついやってしまうことはありませんか？永久歯は生え変わりませんので、次のことをやっていたら要注意！歯が弱ってしまう危険があるので、ぜひ見直しましょう。



甘いお菓子や飲み物をだらだら食べる



歯磨きをしないまたは後回しにする



よくかまずに食べる

10/23(木)・24(金)に五中食堂を行いました。ご来校ありがとうございました。



10月の給食から...



1年の保健給食委員は緊張の中落ち着いて発表をがんばってくれました。



ごちゅまるののれんとともに、お客様をお迎えました。



3年の保健給食委員は堂々と発表し、最高学年としての姿を見せてくれました。



とても丁寧に仕事をがんばりました。

盛り付けや配膳も、保健給食委員会の生徒たちが一生懸命行いました。



会場は両日満席となりました。