



## よくかんでたべよう

きょう 今日（<sup>ごもくまめ</sup>）は「**五目豆**」です。

**にんじん・れんこん・ごぼう・こんにゃ**

**く・大豆**が入っています。にんじん・れん

こん・ごぼうは、「**根菜**」といって、<sup>つち</sup>土の<sup>なか</sup>中で<sup>そだ</sup>育つ<sup>やさい</sup>野菜です。

よくかんでたべましょう。



かむかむかむ

よくかむと、**あたまのはたらき**がよ  
**くなったり**、<sup>あじ</sup>味がよくわかったり、よい  
ことがたくさんあります。