



## あごをつよくする **かみかみあえ**

かみかみあえには、**するめ**がはいっています。

かみごたえがあるので、よくかんで<sup>た</sup>食べましょう。

かめばかむほど、**味がよく分かります**。

また、**あごかつよくない**、どんなものでもしっかりかんで、おいしく<sup>た</sup>食べることができます。



1くちなんかいかんでいるかな？ **20かいから30かい**をもくひょうにしてもらいたいです。

やわらかいもの、たべやすいものばかりではなく、  
かみごたえのあるものをすすんで食べるようにしよう！