



## よくかんでたべよう

きょう 今日「**ごもくまめ**」です。

にんじん・れんこん・ごぼう・こんにゃく・

大豆<sup>だいず</sup>が入っています。にんじん・れんこん・

ごぼうは、「**根菜**」<sup>つち なか そだ やさい</sup>といって、土の中で育つ野菜です。かみごたえがある野菜<sup>やさい</sup>なので、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**  
**たい、味がよくわかったい**、よいことがたく  
さんあります。