よくかんでべよう!

―　ひとくち３０かんでみよう　ー

**べよう!**

こんなべだとよくかめないよ！

****

ひと30かんでみよう!

ながらべ

テレビをながら

べています。

しべ

のみものでしこみながらべています。

い

ししかかまないで

のみこんでいます。

**ひ**　（・ふとりすぎをふせぐ）

**み**　（・たべもののがわかる）

**こ**　（のがはっきりする）

**の**　（の・あたまのがよくなる）

**は**　（のびょうきをふせぐ）

よくかんでべると、８つのいいことがあります。

そのことをまとめた「ひみこのはがいーぜ」をします。

**が**　（がんをふせぐ）

**いー**（のはたらきをたすける）

**ぜ**　（・がんばれる！）