

# かめばかむほどおいしい おすすめのおやつ

## みんなと、ひとあじちがう「おやつ」のしょうかい

チョコレートやポテトチップスもおいしいけれど、いっぱいかんでたべるおやつもたべてみよう。

いっぱいかむと、むしばになりにくかったり、あたまのかいてんがよくなるよ。  
どんなおやつがおいしかったかな？おうちの人やお友だちにもおしえてあげてね。



くろまめ



するめ



かみかみこんぶ&ござかな



やさいスティック

(きゅうりやトマトを丸ごとでもいいね！)



たまごこんにゃく



アーモンドやピーナッツ



ふかしいも

(電子レンジでチン！  
じゃがいもでもおいしいよ！)



ミニおにぎり

(写真は、みそとごまのりや塩でも！)