

10月 日() たべて元気！わくわくたべもの集会 第6回 からだのなかのひみつ！

た もの からだ なか たび さいご
・ 食べ物は 体 の中を旅して、最後はうんちになります。

た もの たび
食べ物の旅をのぞいてみましょう！！

おやこシェア
カード

●食べ物が溶かされて小さくなる場所(胃)

た もの を だろだろに溶かして、中 になまれてい

えいよう しょうちよう きゅうしゅう
る栄養を小腸で吸収しやすいようにします。

●よくかみましょう！！(口)

よくかむことで食べ物が細かくなり「つば」

がたくさん出て、旅をしやすいになります。

●体の旅の中で、一番長い道(小腸)

ほそ なが どう で、ここから食べ物の栄養が体 にな

はい 入っていきます。長さは子どもが5～6m、大人
は6～7mほどです。

●食べ物がうんちになる場所(大腸)

えいよう がなくなった食べ物のこのりが、ここで

うんちになります。なが かった旅もそろそろ終わ

りです。いいうんちを出すために、野菜や果物

を食べてみましょう！

今日は、食べ物が口から入ってうんちとして出るまでの流れを確認しました。
良いうんちを出すために、好き嫌いをしないで何でも食べましょう。また、運動をする事、早
寝早起きをしてしっかりと眠る事も大切です。できる事からやってみましょう。



大和市役所ほいく課