

## 3月 日( ) わくわくたべもの集会 第11回目 からだの中のひみつ!

・食べ物は体の中を旅して、最後はうんちになります。

食べ物の旅をのぞいてみましょう!!

おやこシェア  
カード

### ●食べ物いが溶かされて小さくなる場所(胃)

食べ物をどろどろに溶かして、中に含まれている栄養を小腸で吸収しやすいようにします。

### ●体の旅の中で、一番長い道しょうちょう(小腸)

細く長い道で、ここから食べ物の栄養が体に入っていきます。  
長さは子どもが5~6m、大人は6~7mあります。

### ●よくかみましょう!! (口)

よくかむことで食べ物が細くなり唾液がたくさん出て、旅をしやすくなります。

### ●食べ物だいちょうがうんちになる場所(大腸)

栄養がなくなった食べ物から水分を吸収し、のこりがうんちになります。  
長かった旅もそろそろ終わりです。  
良いうんちを出すために、好き嫌いしないで何でも食べましょう!

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。出来る事からやってみましょう。



大和市役所ほいく課