

給食だより

しょくご

やす

食後はしずかに休もう

たべもののたび

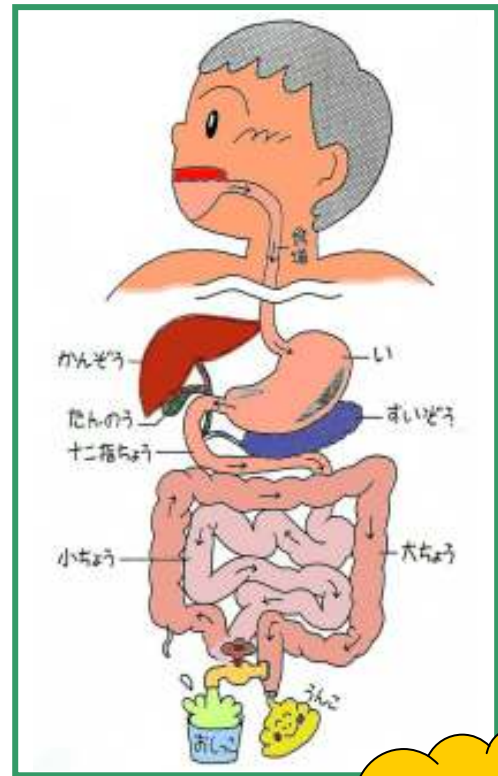
たべものは、しょくどうをとおって、い（胃）のなかにはいります。

いでは、いえき（胃液）とまざってドロドロになります。（しょうか（消化））ドロドロになったたべものはしょうちょう

（小腸）におくられ、さらにちい小さくなりえいようのもととはここできゅうしゅうされます。

つぎにだいちょう（大腸）ですいぶんがすいとられ、カスになったものが「うんこ」

として、からだのそと外へで出ていきます。



た お
食べ終わったら

しず
静かにしていきましょう。



しょうかには
3～4じかん
かかります

うんどう しょうか わる
すぐはげしい運動をすると消化が悪く

いた きぶん わる
なり、おなかが痛くなったり気分が悪くなったりします。

きゅうしょくじかん お しず やす
給食時間が終わるまで静かに休みましょう。

