

むしば予ぼう

四街道市立八木原小学校三年 中島 悠里

わたしがしているむしばびならない方法が
三つあります。

一つ目は、朝、昼、夜と三回の食事をちや
んと食べることです。朝は体力をつける大じ
な食事です。体力をつけるために、きちんと
食べるようにしています。

昼の食事は、朝食べた物が消化しおわって
いるところなので、朝より食べる量をへらし
ます。どうしてもそうするかというところ、昼にた
くさん食べすぎてしまうと、夜のごはんの量
がへってしまからです。

夜の食事は、昼よりも多く食べます。なぜ
かというところ、昼の少なかった分を食べるから
です。

二つ目は、朝、昼、夜の食事の後はをし
っかりとみがかくことです。はもみがきますが、
わたしは、した（べろ）もしっかりときれい
にします。したはみがきにくいところですが、

