



ゆうちゃん

「せがのびるってことは、骨がのびるってことでしょ?。」

よしこちゃん

「のびるって言うより、たてにふえるってかんじじゃないかな。ただのびただけだと、ひよろひよろのスカスカの骨になっちゃうでしょ。」

ゆうちゃん

「たいへん、ポキっておれちゃう。」

よしこちゃん

「そうならないように、骨のもとになるたべものを食べるの。骨のもとになるのは牛乳、ヨーグルト、チーズ、骨ごと食べる魚、わかめやひじきなどの海藻ね。」

ゆうちゃん

「骨といっしょにきんにくもふやさなきゃ。」

よしこちゃん

「そうね、きんにくを作るもとは、魚、肉、大豆や大豆からできるたべものですよ。」

ゆうちゃん

「納豆、とうふは大豆からできるんだよね。」