



よしこちゃん

「車はガソリンで走るでしょ。もし、ガソリンがなければ、車はどうなるかな？」

ゆうちゃん

「それくらいぼくでも知ってる。ガソリンがなければ、車は走れないよ。」

よしこちゃん

「パンやごはんは車を動かすガソリンと同じ役目をしているの。力のもことになるの。」

ゆうちゃん

「じゃあ、パンやごはんを食べないと、ガソリンの入ってない車みたいに止まったまま、動かなくなる？」

よしこちゃん

「そう。体が動かなくなるまえに、脳がエンコしちゃう。パンやごはんは脳のガソリンだからね。」

ゆうちゃん

「ごはんやパンの他にも。スパゲティやうどんなどの麺類や、さつまいもやじゃがいも、さとうなんかもわたしたちのガソリンです。」

よしこちゃん

「じゃあ、ぼくんちは毎朝パンを食べてるから、脳のガソリンは満タンだったんだ。ちよつと安心、ほっ！」

「そこで安心しないで、ゆうちゃんちの朝食は、力のもとになるたべものだけで、体をつくるもとになるたべものも、からだの調子を整えるたべものも、無かったでしょ。バランスよくないよ。なんとかしなくちゃ。」