



よしこちゃん

「ゆうちゃんちの朝食、コーヒーを牛乳に変えてみたらどうか。牛乳は体を作るもとになる食べ物だから、これだけでいいぶんバランスが良くなるはずよ」

ゆうちゃん

「あ、そうか。牛乳は体をつくるもとになる食べ物だ」

よしこちゃん

「さらに卵やソーセージをつけると、体を作るもとになる食べ物がさらに増えるね。ゆうちゃんはそだちざかりだからね」

ゆうちゃん

「ヨーグルトはどうか」

よしこちゃん

「ヨーグルトは牛乳と栄養は同じだから、体をつくるたべもの、じょうぶな骨や歯になりまゝす。」