



よしこちゃん

「これで力のもとになるたべものと、からだをつくるたべものがそろったね。」

ゆうちゃん

「あとは体の調子を整えるたべものだ。」

よしこちゃん

「そう、野菜、くだもの。」

ゆうちゃん

「サラダをつけよう。ブロッコリー、トマト、レタス。」

よしこちゃん

「赤や緑で色がきれいな、とてもおいしいそう。」

ゆうちゃん

「くだものも体の調子を整える食べ物だよ。みかんなんて、手でむくだけで食べられる。りんごをむくのはちょっと難しいけど、練習したらうまくなるかな？」

よしこちゃん

「うん、すぐにじょうずになるよ。卵を焼いたり、サラダを作ったり、自分でできるようにしたらいいね。」

ゆうちゃん

「よしこちゃんはお料理できるの？」

よしこちゃん

「卵焼きなんか、とくいよ。今度おしえてあげる。」

ゆうちゃん

「ほんと!？」