



ゆうちゃん

「お家に帰ったら、お父さん、お母さんに教えてあげなきゃ。朝はパンとコーヒーじゃだめだよって。」

よしこちゃん

「大人だって骨や肉は毎日新しく入れ替わってるから、体を作るたべものは毎日たべないといけないんだって。」

ゆうちゃん

「ぼくはまだ小さいからお料理ができないんだけど、コーヒーを牛乳にかえるくらいならできるよ。トマトやチーズなんか、お料理しなくていいもん。」

よしこちゃん

「お家に帰ってさっそくやってみる?」

ゆうちゃん

「うん、お父さん、お母さん、どんな顔するかな。」

よしこちゃん

「ゆうちゃんはエッヘン!ね。でも、ちゃんと説明できるかな?」

ゆうちゃん

「パンがいいとか、ごはんがいいとかじゃなくて、バランスよく食べることでだいじだってこと。力のもとになるたべもの、体をつくるものになるたべもの、からだの調子を整えるたべもの、このみつつのグループからえらんで食べること。」

よしこちゃん

「ハイ、よくできました。」

はじめてのおとまりで、ぼくはたべものにはみつつのはたらきがあることを発見しました。これからも、いろんなことを経験して、いろんなことを発見したいです。

おわり。