



アルル「そうよ、それが大切な。朝ご飯は、一日をスタートさせる大切なスイッチ。みきちゃんの体のなかには目には見えない時計があるの。朝ご飯を食べないと時計のスイッチが入らずに、時計は止まったままで、いつまでも体が眠っているままなのよ。みきちゃんから時計は、からだを元気に動かしてくれるものになるんだからね。」

みき「そうなんだー、朝ごはんを食べて、からだ時計のスイッチを入れないとだめなんだね。でも、朝ごはんを食べて、からだ時計のスイッチを入れないとだめなんだね。でも、朝ごはんを食べないくらいで病気になんかならないよ。」

アルル「そう思う？すぐには病気にならないけど、一日三回の食事で栄養をとってるのにみきちゃんは一日二回の食事で栄養たくさんとれるかしら？病気になるまえに何とかしないとね。みきちゃんー！」

みき「そうなんだー、わかった！朝ごはん食べるようにがんばるね。」