

登場キャラクター

さんくん

女の子（名前は使用する保育所でつけてください）

緑レンジャー（野菜マン、果物マン）

赤レンジャー（キンニクマン、ホネホネマン）

黄レンジャー（エネルギーマン1号、エネルギーマン2号）

1.

今から紙芝居「さんレンジャーのおはなし」が始まります。

2.

(さんくんのセリフ)

みんな、こんにちはー、ぼくの名前はさんくん。

今から〇〇ちゃんと給食をたべるんだー。

今日の給食は何かな？みんな知ってる？

お腹すいたなー。

今日は〇〇ちゃんと△△して遊んだんだよねー。

(△△にはその日の活動内容を聞いて入れる)

楽しかったねー。

(〇〇ちゃんのセリフ)

うん、楽しかったねー。

いっぱい遊んだからお腹すいたねー。

3.

(さんくん)

わーい、給食だ！！ 今日の給食は・・・

ご飯と、豚肉のピカタ、キャベツの千切り、トマトと豆腐のスープだあ。ぼく、キャベツ大好きー！

(〇〇ちゃんのセリフ・・・困った顔をしながら)

私、キャベツ嫌いだなー。少し残しちゃおうかな・・・

(紙芝居の読み手のセリフ)

いいのかなあ？

4.

(野菜マンと果物マンのセリフ)

〇〇ちゃん！

(〇〇ちゃんのセリフ)

あっ、緑レンジャーの野菜マンと果物マン！

(野菜マンと果物マンのセリフ)

野菜や果物などには、体の調子を整えるパワーがあるのよ。残しちゃだめよ。

(〇〇ちゃんのセリフ)

じゃあ、さんくんに聞いてみよう！

本当？さんくん。

5.

(さんくんのセリフ)

そうだよ。野菜や果物などのみどりのグループの食べ物の中には、体の中に入ってきたばい菌をやっつけたり、体の調子を整えるパワーがあるんだよ。

(〇〇ちゃんのセリフ)

そうなんだ。

病気になったら困るから、がんばって食べよっと。

でもー。豚肉もちょっと苦手なんだー。

いっぱい噛まないし飲み込めないし・・・

6.

(キンニクマンとホネホネマンのセリフ)

〇〇ちゃん！

(〇〇ちゃんのセリフ)

あっ、赤レンジャーのキンニクマンとホネホネマン！

(キンニクマンとホネホネマンのセリフ)

お肉の中には体を作るパワーがあるんだよ。

それから、食べ物はよく噛むと、とってもいいことがあるんだ。

(〇〇ちゃんのセリフ)

じゃあ、さんくんに聞いてみよう！

さんくん、本当なの？

7.

(さんくんのセリフ)

そうだよ。

お肉や魚、豆腐や卵などのあかのグループの食べ物の中には、筋肉や骨を作るもとになるパワーがあるんだよ。

ちゃんと食べないと、体が大きくなれないかもしれないよ。

(〇〇ちゃんのセリフ)

じゃあ、お肉や魚、豆腐や卵もがんばって食べるわー。

もぐもぐもぐ……。

ふうー。なんだかおかずを先に食べたからお腹がいっぱいになってきたわあ。

ご飯残しちゃおうかな……。

8.

(エネルギーマン1号と2号のセリフ)

ダメダメ！

(〇〇ちゃんのセリフ)

あっ、黄レンジャーのエネルギーマン1号とエネルギーマン2号

(エネルギーマン1号と2号のセリフ)

ちゃんにご飯を食べないと、体を動かすエネルギーがなくなっちゃうよ。

(〇〇ちゃんのセリフ)

じゃあ、さんくんに聞いてみよう！

さんくん、本当？

9.

(さんくんのセリフ)

そうだよ。

ご飯やパンなどのきいろのグループの食べ物には、体を動かすためのエネルギーになるパワーがあるんだよ。

エネルギーが足りなくなると、いくら腕の筋肉がモリモリでも、重いものを持ち上げる力が出ないし、走ったり、歩いたり、体を動かすこともできなくなっちゃうよ。

(〇〇ちゃんのセリフ)

それは困るわー。じゃあ、がんばって食べよっと。

(さんくんのセリフ)

そうだね。赤レンジャー、黄レンジャー、緑レンジャーの3つそろってさんレンジャー！これで元気なからだになるよね！

10.

(〇〇ちゃんのセリフ)

でも、食べたものって、体の中のどこを通るの？
どこでパワーを出すの？

11.

(さんくんのセリフ)

では、さんレンジャーと一緒に、体の中を探検しよう！！

12.

(さんくんのセリフ)

まずは、「口」。食べ物はまず「口」に入るね。

「口」の中には「歯」がはえてるね。

奥歯が見えるかな？奥歯で食べ物を噛むんだよね。

食べ物をよく噛むと「つば」がたくさん出てくるね。

「つば」には食べ物が栄養に変わるのを助けたり、食べ物を飲み込みやすくしたり、口の中をきれいにしたり、ばい菌をやっつけたりする力があるよ。

口の中の食べ物を飲み込むと、次は「食道」っていう細いくだを通るんだ。食べ物をよく噛んでから飲み込まないと、途中で詰まっちゃうよ。

そして次は「胃」に行くよ。

13.

(さんくんのセリフ)

ここが胃の中。

食べ物は、ここに入ってくるとドロドロに溶けるんだよ。

口の中でよく噛んで小さくしていると、溶けるのも楽になるよ。

14.

(さんくんのセリフ)

次は「小腸」というところに行くよ。「小腸」はとーっても長いんだよ。

食べ物はここを通る間に、「あかのグループの食べ物」・「きいろのグループの食べ物」・「みどりのグループの食べ物」が吸い込まれて、栄養に変わって、体のいろいろな所に運ばれるんだ。そこで、それぞれのパワーを出すんだよ。

黄レンジャーが吸い込まれて変身しているのがわかるかな？

緑レンジャーは次の大腸で、もうひとつ仕事があるので、次に行くんだ。

栄養を吸い取られた食べ物の残りは、どこに行くのかな？

15.

(さんくんのセリフ)

緑レンジャーは大腸に来ました。

食べ物の残りは、緑レンジャーに助けられて大腸の大掃除をしながら、くねくね道を進むんだ。

では、食べ物の残りは、最後に何になると思う？

(子どもたちに答えてもらう)

16.

(さんくんのセリフ)

そう、「ウンチ」だよ。

やっと体から出ることができたね。

みんなの「ウンチ」はどんな「ウンチ」かな？

毎日「ウンチ」は出るかな？

(子どもたちに答えてもらう)

みんなの食べた物によって、「ウンチ」の色や形は変わるんだよ。大掃除を助ける「緑レンジャー」の入っている「みどりのグループ」の食べ物をしっかり食べていると、バナナのような形をした元気な「ウンチ」が出るよ。

17.

(さんくんのセリフ)

毎日元気でいるために、毎日「さんレンジャー」がそろった食事を食べて、毎日元気な「ウンチ」を出そうね。

〇〇ちゃん、わかったかな？

(〇〇ちゃんのセリフ)

はい。よくわかりました。

これからがんばって、何でも食べます。

(さんくんのセリフ)

みんなも毎日なんでも食べて、毎日「バナナウンチ」を出そうね。

バイバーイ！