

1.

(さんくんのセリフ)

みんな、こんにちは！ ぼくの名前は、さんくん
です。

よろしくね！

2.

(さんくんのセリフ)

ぼくは食べるのが大好きなんだけど、どうして食べないといけないうか、みんな知ってるかな？

(子どもたちの反応を聞く：お腹すくから、元気になるからなど)

そう、みんな元気に過ごすためだよね。

じゃあ・・・お腹がいっぱいになれば、みんな元気に過ごせるかな？

(子どもたちが「ダメーッ」という返事を待つ)

どうしてダメなんだろうね。

今日は特別に、ぼくが食べ物の秘密を教えちゃおうかな。いつもみんなが食べている食べ物が、体の中でどんな働きをしているか、お話しするよ。

みんなしっかり聞いてくれるかな？

3.

(さんくんのセリフ)

食べ物にはいろいろな種類があるよね。

体の中に入って、どんな働きをするかによって、3つのグループに分けられるんだ。

赤・黄・緑の3つのグループがあってね、それを「3つの食品群」っていうんだ。

「3つの食品群」には、それぞれレンジャーがいて、全員集まると強いさんレンジャーになるんだよ。

4.

(さんくんのセリフ)

まず、1つめは体の中に入ると、血や筋肉や骨を作ってくれる食べ物のグループで、「あかのグループ」というんだ。

みんなが元気に大きくなるために、とっても大切だよね。このグループのレンジャーは「赤レンジャー」っていうんだ。

赤レンジャーには「キンニクマン」と「ホネホネマン」がいるから覚えておいてね。

それじゃあ、「あかのグループ」には、どんな食べ物があるか知ってるかな？

(子どもたちに問いかける)

5.

(さんくんのセリフ)

そう。

お肉（牛・豚・鶏）やお魚、卵に大豆、大豆からできた豆腐や納豆などがあるね。

6.

(さんくんのセリフ)

2つめは体の中に入ると、走ったり運動したりするときのエネルギーになる食べ物のグループで、「きいろのグループ」というんだ。みんなが元気いっぱいに動くために、とっても大切だよね。

このグループのレンジャーは「黄レンジャー」っていうんだ。黄レンジャーには「エネルギーマン1号」と「エネルギーマン2号」がいるから覚えておいてね。

それじゃあ、「きいろのグループ」には、どんな食べ物があるか知ってるかな？

(子どもたちに問いかける)

7.

(さんくんのセリフ)

そう。

ご飯やパン、うどんにラーメン、油や砂糖、じゃが
芋・さつま芋などがあるね。

8.

(さんくんのセリフ)

3つ目は体の中に入ると、体の調子をよくしてくれる食べ物グループで、「みどりのグループ」というんだ。このグループのレンジャーは「緑レンジャー」というんだ。

ばい菌から体を守って、風邪や病気をしないために大切だよね。

緑レンジャーには「野菜マン」と「果物マン」がいるから覚えておいてね。

それじゃあ、「みどりのグループ」には、どんな食べ物があるか、知ってるかな？

(子どもたちに問いかける)

9.

(さんくんのセリフ)

そう。

野菜や果物、きのこもそうだよね。

10.

(さんくんのセリフ)

赤、黄、緑、全員そろってさんレンジャーだ！！

さんレンジャーは全員そろうと、とっても強いんだ。だけど、一人でもいないと弱くなっちゃうんだ・・・

さんレンジャーは体の中で、「元気ビーム」を出して、毎日みんなを元気にしてくれる味方なんだよ。

一人でもいないと、「元気ビーム」が小さくなっちゃうんだけど、どんなときに「元気ビーム」が小さくなるか見てみよう。

11.

(さんくんのセリフ)

野菜が嫌いなお友だちの体の中だよ。

やっぱり、「元気ビーム」が小さいね・・・

何レンジャーがいないのかな？

(子どもたちの答えを待つ)

そう、緑レンジャーの野菜マンがいないよね。

野菜マンがいたら、もっと大きな「元気ビーム」
が出るはずだよね。

12.

(さんくんのセリフ)

次は魚の嫌いなお友だちの体の中だよ。

こちらもやっぱり「元気ビーム」が小さいね・・・
何レンジャーがないのかな？

(子どもたちの答えを待つ)

そう。赤レンジャーのキンニクマンとホネホネマン
がないよね。

赤レンジャーがないと「元気ビーム」が小さくて
みんなの体を作ってくれないよ。

13.

(さんくんのセリフ)

次はご飯が嫌いなお友だちの体の中だよ。

こちらもやっぱり「元気ビーム」が小さいね・・・

何レンジャーがないのかな？

(子どもたちの答えを待つ)

そう、黄レンジャーのエネルギーマン1号がいな
いね。

このままでは体が動かないよ～

14.

(さんくんのセリフ)

それじゃあ、最後にぼく、さんくんの体の中を見せ
ちゃおうかな。ぼくはいつも好き嫌いなくなんでも食
べるんだ。どうかなー。

15.

(さんくんのセリフ)

ピカーっ!ほら、見て!すごいでしょう。さんレンジャー全員そろっているから、大きな元気ビームが出るんだよ。

だから僕はいつも元気いっぱい。風邪もひかないよ。

僕みたいに好き嫌いなくなんでもしっかり食べると、みんなも元気に楽しく過ごせるよ。

みんなの体の中にはさんレンジャー全員そろっているかな?

それからね、さんレンジャーをもっと強くする方法があるんだ。とっても簡単な方法なんだけど、わかるかな?

(子どもたちの返事を待つ)

16.

(さんくんのセリフ)

実はね、食べ物をよく噛むと、さんレンジャーがパワーアップして、強くて大きな「元気ビーム」を出すことができるんだ。

そうすると、お友だちとかけっこしたり、本を読んだり、もっと元気いっぱいにご過ごせるんだよ。

17.

(さんくんのセリフ)

みんな、どっちの方がいいかな？

(子どもたちの返事を待つ)

(元気な例をさして)

そうだよね。

こっちのお友だちの方がいいよね。

18.

(さんくんのセリフ)

今日は食べ物の秘密を、いっぱいお話ししたけれど、みんな、わかったかな？そろそろお昼ごはんだね。

今日のメニューは（ ）（ ）（ ）
（カッコには当日の給食の献立名を入れる）

あれ？みんな気づいた？

みんなが食べている給食は、いつも「さんレンジャー」が全員そろっているんだ。

（具体的にどの料理の食べ物が何色か説明する）

給食の先生はみんなが元気に楽しく過ごせますようになって、おいしいご飯を作ってくれているんだよ。とってもうれしいね。

それじゃあ、ご飯を食べる前にすることは何だったっけ？

（子どもたちの「手洗いー！」の声を待つ）

19.

(さんくんのセリフ)

そう、せっけんで両手をしっかり洗って準備だね。
ばい菌を退治しないと、お腹が痛くなっちゃうから
ね。

みんな、忘れずに洗ってるかな？

(子どもたちの反応を待つ)

それから、食べる前には何て言うんだっけ？

(子どもたちの「いただきますーす！」の声を待つ)

20.

(さんくんのセリフ)

そう、ちゃんと食事のあいさつをしようね。
感謝して「いただきます！」

食べ終わったら？

(子どもたちの「ごちそうさま！」の声を待つ)

そう、「ごちそうさま！」だね。

みんなで楽しく食べるとおいしいね

21.

(さんくんのセリフ)

それじゃあ、みんな。

好き嫌いなく、よく噛んで食べて、元気に過ごしてね。

バイバーイ！