

食育紙芝居「楽しく食べる子どもに」

1.

今から紙芝居「楽しく食べる子どもに」を始めます。

## 2.

(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。

よろしくお願いします。

### 3.

(さんくんのセリフ)

みんな！

今日は朝ごはんしっかり食べたかな？

ぼくはしっかり食べたから、体操もへっちゃらだよ。

楽しいなー。

4.

(さんくんのセリフ)

体操をしたりたくさん遊んだから、ぼくお腹がすいてき  
ちゃったよー。

ペコペコだー！

## 5.

(さんくんのセリフ)

「グー」

アッ！ぼくのお腹がグーっていってるよ。

みんなのお腹はまだグーっていってないかな？

(子どもたちの反応を待つ)

アッ！なんだかいいにおいがしてきたなあ。

## 6.

(さんくんのセリフ)

みんな、今日のお昼の献立は何だったかな？

(カッコの中に当日の給食の献立名を入れておく)

クンクン、なんのにおいかなあ？

( )のにおいかなあ？

そう、今日の献立は( )と( )と( )だね。

楽しみだなあー。

そうだ！みんなは3つの食品群とさんレンジャーのこと知ってるかな？

## 7.

### (さんくんのセリフ)

みんなが食べている食べ物は、体の中に入ってどんな働きをするかによって「あかのグループ」「きいろのグループ」「みどりのグループ」の3つのグループにわかれるんだ。

これを3つの食品群っていうんだよ。

そして3つの食品群にはそれぞれレンジャーがいるんだよ！

ぼくの好きなお肉や牛乳は何色のグループかな？

(子どもたちに答えてもらう)

## 8.

(さんくんのセリフ)

そう、お肉や牛乳は「あかのグループ」の食べ物だよ。  
みんなの血や筋肉、骨をつくる働きをするんだ。

「あかのグループ」のレンジャーは「赤レンジャー」  
っていうんだ。

赤レンジャーはキンニクマンとホネホネマンだよ。  
今日の給食の「あかのグループの食べ物」は何かな？

(子どもたちに答えてもらう)

じゃあ、ぼくの好きなご飯は何色のグループの食べ物  
かな？

(子どもたちに答えてもらう)



## 9.

(さんくんのセリフ)

そう、ご飯は「きいろのグループ」の食べ物だよ。

走ったり、運動したりするときの力になるんだよね。

「きいろのグループ」のレンジャーは「黄レンジャー」  
っていうんだ。黄レンジャーはエネルギーマン1号とエ  
ネルギーマン2号だよ。

今日の給食の「きいろのグループの食べ物」は何かな？

(子どもたちに答えてもらう)

じゃあぼくの好きなほうれんそうは何色のグループ  
の食べ物かな？

(子どもたちに答えてもらう)

# 10.

(さんくんのセリフ)

そう、ほうれんそうはやさいだよね。やさいだから「みどりのグループ」の食べ物なんだ。

ぼくたちのからだの調子を良くして病気から守ってくれるんだよね。

「みどりのグループ」レンジャーは「緑レンジャー」っていうんだ。

緑レンジャーは野菜マンと果物マンだよ。

今日の給食の「みどりのグループの食べ物」は何かな？

(子どもたちに答えてもらう)

# 11.

## (さんくんのセリフ)

赤、黄、緑、3つそろってさんレンジャーだよ。お腹の中に入ると変身して血や筋肉、骨になったり、エネルギーになったり、ばい菌から体を守ってくれるんだ。

わあ、すごいなあ！みんなが食べている保育所の給食は「あかのグループの食べ物」と「きいろのグループの食べ物」と「みどりのグループの食べ物」が全部入っていて、みんなが元気に過ごせるように栄養のバランスがしっかり考えられているんだね。

さあ、今からお昼ごはんを食べようかな。

でも食事の前にしなきゃいけないことがあるんだよね。何だっけ？

12.

(さんくんのセリフ)

そう、せっけんできれいに手を洗うんだよね。

さあ！手はピカピカだ。

食べよっと。

おっと、食べる前に何か言わなくちゃいけなかったよね。

何だっけ？

(子どもたちに答えてもらう)

13.

(さんくんのセリフ)

そうそう、手をあわせて

「いただきます」

# 14.

(さんくんのセリフ)

さあ、よくかんで食べよう。

(カッコ内に当日の給食の献立名を入れる)

まずは (            ) からだ。

シャキシャキ

つぎは (            ) だ。

モグモグ

15.

(さんくんのセリフ)

よくかんで食べよう。もぐもぐもぐ、20回かむんだ！

そうするとさんレンジャーが変身しやすくなるよ！

あーおいしかった。

お腹がいっぱいになったよ。

えっと、食べ終わったらなんて言うんだっけ？

(子どもたちに答えてもらう)

# 16.

(さんくんのセリフ)

そうそう、手を合わせて「ごちそうさま」だよね。

お腹がいっぱいになると幸せだねー。



17.

(さんくんのセリフ)

みんな！

みんなもさんくんみたいにしっかり給食を食べよう

ね！！

バイバーイ、また来るね！