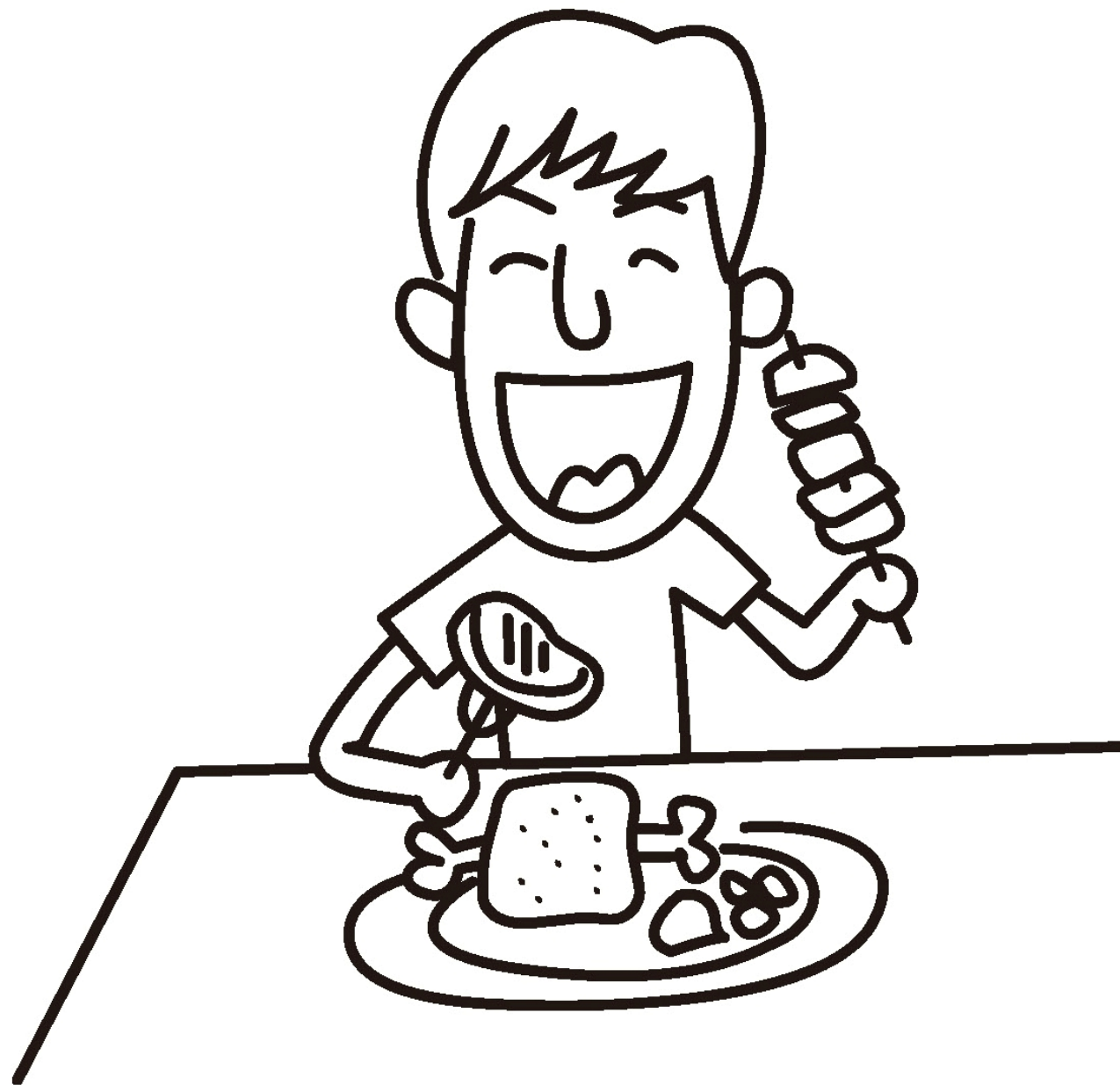


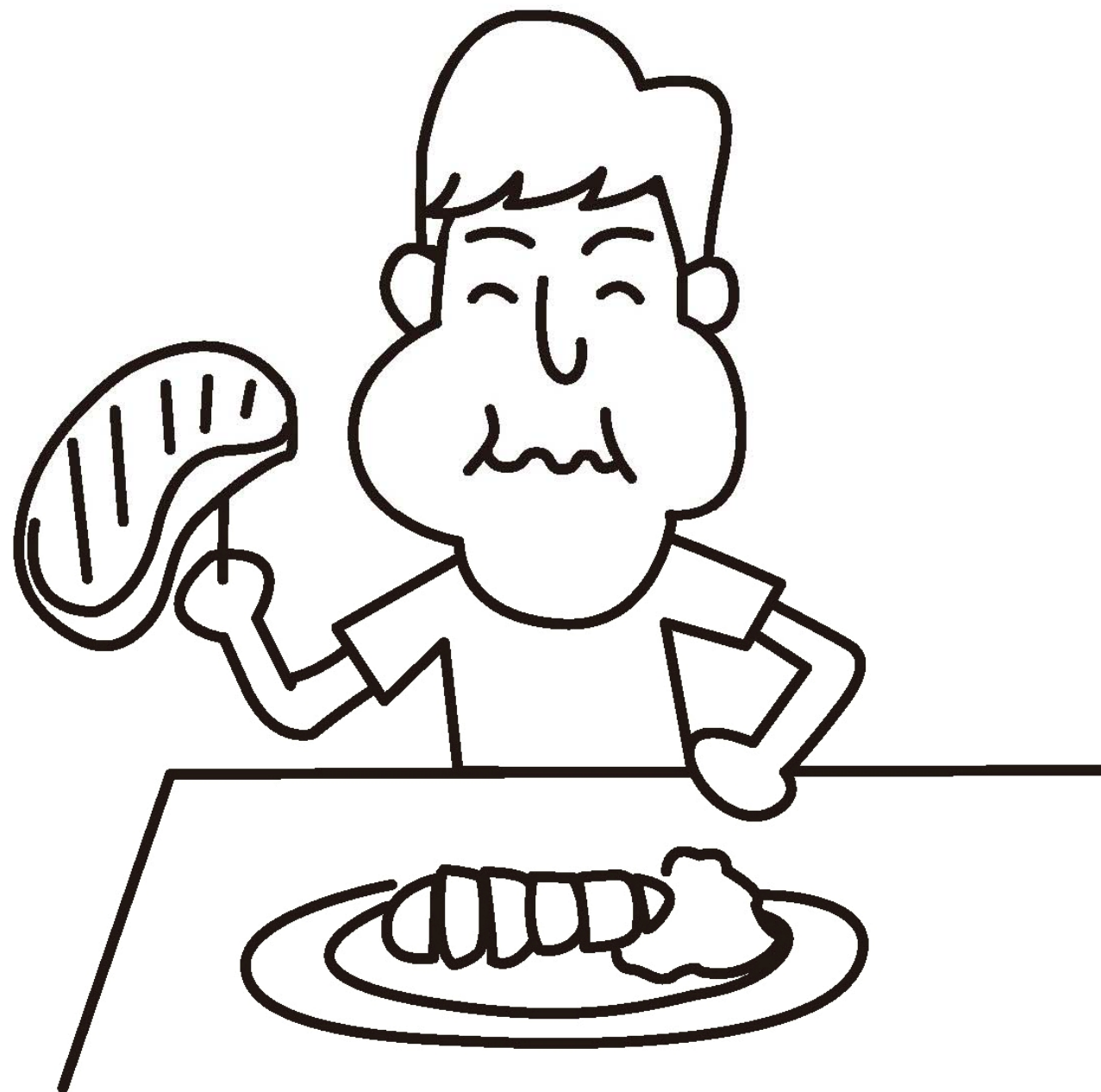
①まさるくんは、食べることが大好きです。その中でも、お肉が大好きで、お肉ばかり食べています。



②でも、まさるくんは野菜が大嫌いでした。給食に出てきても食べずに、いつも残しています。



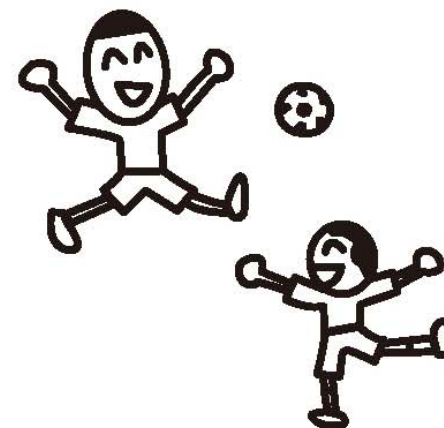
③毎日毎日、お肉ばかり食べていると……。



④体を壊してしまいました。元気が出ないし、風邪をよく引くようになりました。



⑤まさる：「最近元気が出ないなあ。体がだるくて、勉強も遊びも楽しくできないよ。」



⑥そこへ、1人のおじいさんがやってきました。おじいさんの名は、「栄養博士」。

栄養博士：「まさるくん、最近元気がないのお。何か悩みがあるなら、何でも話してごらん。」





⑦まさるくんは、言いました。「お肉を一杯食べているのに、体がだるくなるんです。」  
栄養博士：「フッフッフ。そうかそうか。それじゃあ説明しよう。」



②それから、まさるくんは丈夫な体になるために、大嫌いなピーマンを必ず3切れ食べることに決めました。  
まさるくんは、少しずつですがピーマンを食べられるようになっていきます。おしまい。





◆紙芝居①～⑫



①まさるくんは、食べることが大好きです。その中でも、お肉が大好きで、お肉ばかり食べています。

②でも、まさるくんは野菜が大嫌いでした。給食に出てきても食べずに、いつも残しています。

③毎日毎日、お肉ばかり食べていると……。

④体を壊してしまいました。元気が出ないし、風邪をよく引くようになりました。

⑤まさる：「最近元気が出ないなあ。体がだるくて、勉強も遊びも楽しくできないよ。」

⑥そこへ、1人のおじいさんがやってきました。おじいさんの名は、「栄養博士」。

栄養博士：「まさるくん、最近元気がないのぉ。何か悩みがあるなら、何でも話してごらん。」

⑦まさるくんは、言いました。「お肉を一杯食べているのに、体がだるくなるんです。」

栄養博士：「フォッフオッフオ。そうかそうか。それじゃあ説明しよう。」

※⑧⑨⑩⑪は、「栄養博士」のペープサートと3色食品群分類図などで示す。

⑧「食べ物、大きく3つのグループに分けられるんじゃ。」(3色食品群分類図を示す。)  
「まず、お肉やとうふ、牛乳は、赤いグループで、おもに体

をつくる元になる食べ物なんじゃ。次に、黄色グループは、おもにエネルギーといってパワーの源になるものじゃ。お米やパンは、黄色グループじゃ。そして、3つ目が、野菜や果物の緑グループじゃ。おもに体の調子を整える元になるんじゃ。この3つの色がそろわないと健康な体にはなれんのじゃ。まさるくんの好きな物、嫌いな物は、どのグループに入るかのぉ。」

⑨「丸をつけてみてどうじゃ。なぜ、まさるくんの体の調子がよくないのか、わかったかな？」

(まさるくんは言いました。「僕は赤のグループしか食べていなかったからだ。」)

⑩「その通りじゃ。よくわかったのぉ。では、健康になるためにはどうすればいいのじゃ？」

(まさるくんは言いました。「野菜も食べる。3色とも食べる。」)

⑪「そうじゃな。好き嫌いをせすにいるんな食べ物を“バランスよく”食べると、健康な体になれるんじゃ。もうわかったようじゃな。では、わしはこれで失礼するぞ。フォッフオッフオ。」

⑫それから、まさるくんは丈夫な体になるために、大嫌いなピーマンを必ず3切れ食べることに決めました。

まさるくんは、少しずつですがピーマンを食べられるようになっていきます。おしまい。