

登場人物…栄養士 指人形:エフロンシアターの小人人形を利用  
(赤-あかちゃん・黄-きいろちゃん・緑-みどいくん)

—栄養士導入—あかちゃんたちの楽しげな歌声が聞こえる 栄養士耳をすませる

赤…「あかちゃん、きいろちゃん、みどいくん、お弁当を持ってどこに行くの？」

赤…「今日はいいい天気だから、そいすべりをしてお弁当を食べるのよ」

赤…「いいな— 私も一緒にいってもいい？」

赤・黄・緑…「いいよ— じゃあ一緒にしゅっぱーつ」

—歌をうたいながらあるいて公園に行く。順不同で—

赤・黄・緑…「わあ— 着いた着いた。そいすべり楽しいな「ヤッホー」いっぱい滑ったらお腹すいちゃった。お弁当を食べよう。そうしようそうしよう！」

—弁当箱をさして—

赤…「わあ、ゆで卵にざんぎ、鮭だ— い好き！」

黄…「ママの作ったおにぎりがおいしいぞー。バターロールもだいすき。」

緑…「ねえ見てみて、野菜がいっぱい。人参グラッセに胡瓜、ブロッコリーとりんごだよ！」

赤・黄・緑…「いただきますあ〜す。おいしいね。」

緑…「お腹がいっぱいになったから、また、そいすべりしようよ」

赤・黄…「うん、そうしよう」

—そいすべりをして遊び始めるがほどなくばてる仕草をし、へなへたと寝転がる—

赤…「なんだかちからがでないな」

黄…「疲れちゃったよ」

緑…「僕もだ。変だな、お弁当たべたのに」

赤…「もう 動けないよ」

黄…「これじゃ家に帰れない。 困ったよー…」

—栄養士3人に語りかける—

赤…「みんな大丈夫？いっぱいお弁当食べていたのにへんねー。お弁当には何が入っていたの？」

食べ物と体の関係を知る

—3人各児答える—

赤…「なるほど！わかったわ

ねえみんな食べ物にはいろんな働きがあるんだけど、知ってる？」

赤・黄・緑…「ううん…知らない」

—お弁当の下に役割をはりながら—

**栄**…「あかちゃんのお弁当に入っている卵や肉や魚はね、筋肉や骨を作ってくれるの。からだを作ってくれるんだよ。」

「きいろちゃんのお弁当に入っている、ごはんやパンはたくさん歩いたり、遊んだりできる力のもとになるのね。」

「そして、みどいくんのお弁当に入っている、野菜や果物は風邪をひかないように、病気から体を守るのよ。それと野菜をよーくかんで食べると、お腹の調子もよくなって、スルッと気持ち良くバテバテうんちが出るのよ。」

「だからね、あかちゃんときいろちゃんとみどいくんのお弁当を分け合って食べると元気に遊べるわよ。」

**赤・黄・緑**…「みんなで分けあって食べると元気にあそべるの？」

**栄**…「そうだよ、あかちゃん、きいろちゃん、みどいくんのお弁当をわけあってげんきになるお弁当作ってみようか」

**赤・黄・緑**…「うん、作ってみよう。」

—赤・黄・緑が協力しあって1つの弁当をつくる—※赤・黄・緑から一つずつ選ぶ

**赤・黄・緑**…「できたよ」

バランスよく食べることの大切さを知る

—選んだ食べ物の働きを確認する—※料理マグネットを裏返し色を表示する

**栄**…「○○は体を作ってくれる赤だね。△△は力のもとになる黄色だね。□□は体を病気から守ってくれる緑だね。ぜんぶそろっているね、これで元気になるお弁当できたわね。」

**赤・黄・緑**…「そうだ！お弁当の名前をきめようよ、3つの働きが全部そろっていて、食べると元気にあそべるお弁当だから、「元気弁当」だ。」

—元気弁当の名前を貼りつける—

**赤・黄・緑**…「おいそう！いただきます」

よく噛んで食べることの大切さを知る

**栄**…「よく噛むと甘くておいしくなるよ！良く噛んで食べるとおなかにもやさしいし、体も強くなるんだよ。」

—ナレーション—

**栄**…こうして3人は元気弁当をよく噛んでおいしく食べてから、またぞいすべいをして、元気に家に帰りました。

パネルシアター終了

元気弁当を作り復習する。

P3

—元気弁当箱の絵を貼り付ける—※料理マグネットは、色の弁当箱に戻しておく。

**栄・・・「では、みんなにも元気弁当作ってもらおうかな？  
赤・黄・緑のお弁当の中からえらんで、このお弁当箱に、貼ってみよう。」**

—子どもたちに元気弁当を作ってもらう—※料理マグネットを裏返し3色そろっているか確認する。

給食は元気弁当であることに気づく。

### 今日のメニューを保育士に発表してもらおう

—今日の給食メニュー毎の、食べ物の働きをこどもに伝える—

※いつもの給食と家から持ってくる主食があって元気弁当だと気づかせる。

**栄・・・「みんなのいつもの給食は赤・黄色・緑がそろってる元気弁当だったんだね。すごいね！」**

**栄・・・「食べ物には色々な働きがあるね。卵や肉や魚、ごはんや、パン、野菜や果物など、いろいろな食べ物をよくかんで食べると、背がのびたり、元気に遊んだり、バネバネうんちがすっきりでたいと、みんなの体にはとっても大事なことだとわかったかな？」**

**「みんなも元気弁当で元気百倍！！よくかんで食べてバネバネうんちを出してね」**

正しい手洗い方法を確認する。

**※手洗いについて確認する。(しろくま忍者の手あらい忍法とらのまきを見せ、順番を確認する程度)**

—しめの言葉—

**栄・・・「きょうの給食の時にみんなのところに行くね、○○(今日の給食に出る食品の名前をいくつか)にはどんな働きがあるのかを聞くから答えてね。」**

食べ物の働きを知ることができたか確認する。

—喫食状況見学—

どの食べ物にどんな働きがあるか聞き、知ることができたか確認する。