



# しょくまるコアイゴ

による

食育劇  
上演マニュアル

# はじめに

## 食まる先生からのメッセージ



食まる先生 こと  
愛知教育大学名誉教授  
西村敬子 先生

今、子どもたちを取り巻く生活の中で大きく問題とされているものに、偏食や肥満、過度の痩身志向などの食生活に関するものがあります。これは、様々な食状況の変化や食に関する問題が発生し、その影響が子どもたちにも及んでいるからです。

そのため、『食生活指針(2000年)』を始め、『食育基本法(2005年)』、『食事バランスガイド(2005年)』等が次々と策定され、国全体をあげて食育が推進されてきました。

子どもたちが生涯にわたって健康で豊かな生活を送るためには、大人から提供される「食」に頼るだけではなく、子ども自身が現在の食の問題について関心を持つことが必要です。そして、自分の食生活を振り返り、自分の体に合わせた食事ができるような、知識・技能・態度を身につけ、毎日の生活の中で活用する力が必要とされています。

しかし、健康や栄養、食品の安全、食料自給率、食文化など、食に関する知識について、現在の子どもの認識度では十分といえません。

そこで、国の施策の一つとして普及が図られている「食事バランスガイド」コマをもとに、子どもたちが栄養に関する知識を分かりやすく、また楽しく学ぶことのできる食育教材「栄養指導手袋」を開発しました。この栄養指導手袋をキャラクター化し、食育キャラクター「食まるファイブ」を誕生させました。

平成21年度から23年度まで、愛知県農林水産部食育推進課とともに食育劇「しょくまるーメタボ軍をやっつけろー」を179校(園)の小学校や幼稚園において上演しました。劇の上演は子どもたちの印象に残り、わかりやすく有効でした。子どもたちは給食や家庭での食事時に「食まるがちゃんとそろってるね。」などと話し、【好き嫌いなくバランスよく食べることの大切さ】を感じている事が伺えました。私たちの周りにはキャラクターグッズがあふれ、生活のあらゆる場面でキャラクターたちは自らの存在を主張しています。特に子どもたちの生活においてキャラクターは欠かすことができないものです。その点でも「食まるファイブ」の存在は有効でしょう。

**さあ！「食まるファイブ」と一緒にバランスのよい食生活をしましょう！**

**合言葉は「五色がそろうとからだにいいね！」です。**

# 7

## 上演マニュアルの作成にあたって

愛知県農林水産部食育推進課では、愛知教育大学と連携し、平成21年度から23年度の3年間、「食まるファイブ」を活用した食育劇「食まるファイブーメタボ軍をやっつけろー」を小学校、特別支援学校、保育園や幼稚園などで上演しました。（※参照）

劇を見た子どもたちからは、「これからは嫌いな野菜もがんばって食べます」や「栄養が体に必要なことは知っていたが、これから成長するのにとても大切な役割であることがわかった」などの感想が寄せられました。子どもたちなりに、食育劇が伝える内容を理解し、これからの食生活に活かそうとする思いが十分に伝わってきます。

そこで、この食育劇を学校や地域で活用していただけるよう、食育劇の上演マニュアルを作成することとしました。

食まるファイブの誕生秘話や食まるファイブたちをやっつけようとするメタボ大魔王率いるメタボ將軍たちのキャラクターの紹介を始め、食育劇のシナリオや演じるうえでのアドバイスなどをまとめましたので、ぜひ活用してください。

**食まるファイブーメタボ軍をやっつけろー**

愛知県は、子どもたちにバランスよく食べることの大切さをわかりやすく伝えるために、愛知教育大学西村敬子研究室が考案した食育劇を上演しました。

**食まるファイブ登場!!**

**メタボ將軍があらわれた!!**

食まるファイブは、子どもたちを守るため、メタボ將軍たちとたたかうのだ。

**が、しかし...**  
メタボ將軍たちをやっつけられない...

**どうしてだろう? なぜか考える...**

給食で野菜を残してたね

ピーマンを食べて元気になるほねまる。パワーアップだ!!

**食まるファイブ合体!!**  
5色そろると究極の力がでるんだ

**コンバイ**

**あらすじ**

■食まるファイブがバランスよく食べることの大切さを伝えるために学校へやって来て、子どもたち自己紹介をしています。

■そこへ、メタボ大魔王とその部下のメタボ將軍たちが、子どもたちの体をメタボリックシンドロームにしてしまおうと密かにやってきた。食まるファイブは、子どもたちを守るために、メタボ將軍たちをやっつけようとしてしまふ。しかし、それぞれの攻撃では勝つことができません。特に、ほねまるはダメージが大きいようです。

■なぜだろう? そういえば、ほねまるは野菜が嫌い。給食でも野菜を残していた... どうもそれが力の出ない原因のようです。ほねまるは、ヘジまるからピーマンをもって食べます。すると、みるみる力がみなぎってきて...

■ついに食まるファイブ5人が合体! 再びメタボ將軍に立ち向かい、ほねまるがピーマンの力を発揮し、メタボ將軍たちをやっつけることができました。さらに、メタボ將軍は元の姿に戻ることができ... 実は、素晴らしい大人だったのです。

**バランスよく食べることで、大事なんだね。**

※子どもたちにバランスよく食べることや朝食をとることの大切さを伝えるために、平成21年度から平成23年度の3年間にわたり、小学校、保育園や幼稚園などで上演。  
**【実施期間】**平成21年度から平成23年度の9月から11月  
**【上演対象】**179校(園)、観覧者約54,500人(児童等51,700人、保護者等2,800人)  
**【指導・監修】**愛知教育大学名誉教授 西村敬子氏

# ～ 寄せられた感想より ～

## 児童

- 野菜も食べないにくまるくんみたいに大事なときに元気がでない、そういうことがないようにがんばります。(1年生)
- 家に帰ったらお母さんやお父さんに伝えたい。そして、バランスのよい食生活を世界中の人ができるようにしたいです。(2年生)
- 朝ごはんをいっぱい食べるようにしました。バランスよく食べたり、よくかんたりにして大きく成長したいです。(3年生)
- 一日3食のうち5色そろそろう時が少ないので、元気だけど力が抜けてしまう時があった。その原因に気づかせてくれてありがとう。(3年生)
- 食事はただ食べればよいと思っていました。でも劇を見て、ただ食べるだけではなく、しっかりバランスのよい食事をするのが大事だとわかりました。(4年生)
- 栄養のことをあまり考えないでごはんを食べていました。でも、劇を見て給食を作っている給食センターの人たちは、私たちのことを考えて作ってくれているんだなと思いました。(5年生)
- 劇を見るまでは、嫌いな野菜は食べなくてもよくて、大好きなフルーツはいっぱい食べてよいと思っていたけど、劇を見たら、野菜もしっかりとって大好きなものでも食べすぎは良くないことがわかりました。ぼくのような人がいないように全国のみんなに劇を見せてあげてください。(6年生)



## 先生

- 「食まるファイブ」は子どもたちに強く印象に残ったようで、今も話題になっています。とても楽しめたようで、見ることのできなかった先生にもみんなで話をしています。内容はわかりやすく勉強になりました。感想には、「野菜を食べないといけないんだと思いました。」と何人も書いており、野菜を食べることの大切さが伝わりました。
- 子どもたちは大喜びで劇を見ていました。それだけでなく、5つの色をバランスよく食べること、朝ごはんの大切さなど、劇に込められたメッセージもよく伝わったと感じます。どの子ども自分の生活を振り返り、今後の食生活についてよく考えることができています。実生活に生きる貴重な機会を作っていただきありがとうございます。
- 親子で楽しく食について考えることができました。感想文からは、どの子ども「これからは頑張って食べたい!」という思いが伝わってきました。この意識の高まりを継続させ、食生活の改善につなげられるよう、今後も子どもたちや家庭に働きかけていきたいと思います。子どもたちを始め参観した方々からも大変好評でした。(早速、他校に紹介しました。)

- 児童の感想から、朝食や5色バランスよく食べることの大切さを良く理解した様子がわかります。職員からも「教員以外の大人が一生懸命児童に呼びかけることは、児童にとってはとても新鮮で効果が大きい。」ととても好評でした。

食育劇の後も毎週朝食の点検をしたり、4年生で食に関する授業をしたりと「食まるファイブ」が児童の生活に生きていくよう取り組んでいます。次回は、食育劇を低学年にも見せてあげたいと思います。



〈給食コーナーの掲示板にも登場〉

## 保護者

- 料理の献立は悩みではあるが、いろいろ考えるのはやはり家族の健康のためです。好きな物ばかり食べていては、体に悪いことだらけです。栄養バランス、そして旬の食材を取り入れるよう、より一層心掛けたいと思います。
- 食事の献立には気を使っているつもりですが、子どもは嫌いなものはしっかり残します。今日のような楽しい劇で、バランスよく食べることの大切さを教えていただけると、子どもも努力しなくてはと思うようで、夕食は野菜もがんばって食べていました。



〈保育園での上演の様子〉

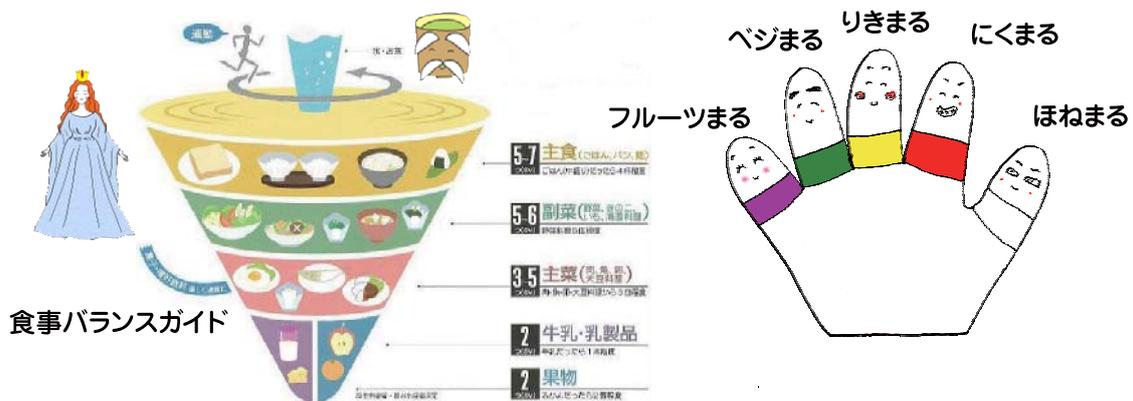
- 子どもが自分で食べたい物を選ぶ場面が増え、よく考えて選ぶ大切さを話す機会が多くなっています。家では、子どもの発育や健康を心配するあまり、しつこく言ったり、うまく伝えられないことも度々です。今日のように簡略した形ではあっても視覚的にわかりやすく伝えることも大切だと強く思いました。“食”に対してあらためて親子で考える機会となりました。

# 2

## 食まるファイブとは

### 食まるファイブの誕生

食事バランスガイドをわかりやすく伝えるために、平成18年に元愛知教育大学西村研究室の学生が、食事バランスガイドのコマに対応させた5色の栄養指導手袋を考案しました。



主食を黄色に、副菜は緑色に、主菜は赤色にと食事バランスガイドの色に対応させていますが、果物と牛乳・乳製品に関しては、子どもたちが色と食べ物とをより結び付けやすいように、果物はぶどうの色をイメージして紫色に、牛乳・乳製品は牛乳をイメージして白色にしました。

そして、子どもたちが手袋に親しみを持てるように、それぞれの指に名前をつけ、五人のキャラクターを誕生させました。

主食エリアの黄色のりきまる、副菜エリアの緑色のベジまる、主菜エリアのにくまる、果物エリアのフルーツまる、牛乳・乳製品エリアのほねまるです。この五人に知立市立知立西小学校の子どもたちが「食まるファイブ」という名前を付けてくれました。

さらに、五人の食まるファイブがそれぞれ食事バランスガイドのコマのどのエリア出身か、体にどんな働きをするのかがわかる、「食まるファイブの歌」(作詞:上村葉子、作曲・編曲:中川健)があります。知立西小学校の子どもたちが歌ってくれ、CDを作製しました。とても楽しい歌です。知立西小学校では、給食の時間にこの歌を流し、5色の手袋を使って食材の確認をしています。給食を食べる前に手袋をはめ、「今日のベジまるくんは何ですか?」と給食当番が聞くと、みんなで「大根とにんじんです。」などと答えます。

## キャラクターの紹介・プロフィール



### りきまる

主食エリアにあるバランス第一小学校の5年生。食べることが大好きな優しい女の子で、誰とでもすぐに仲良くなってしまう。人をまとめるのが上手な明るいリーダー。けれど人の言うことにすぐに影響されてしまうところがある。

**【演じるポイント】**面倒見がよく、リーダーとしてみんなをまとめる、しっかり者、明るく、はきはき元気な姿を表現してください!



### ベジまる

副菜エリアにあるバランス第二小学校の4年生。人の心を癒す不思議な力を持っている。まずいからといってよく嫌われることが多い。「ボク…嫌われたくないベジ…」といつも悩んでいる。けれどいじめられても「ごめんね」といわれると許してしまう優しく心ひろい男の子。

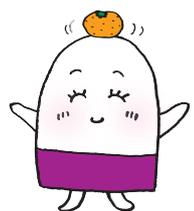
**【演じるポイント】**心優しく、「野菜は嫌い」と言われることが多いので控えめな仕草になりがち。語尾は「…ベジ」(注:吃音にならない)。皆と仲良しになりたい強い願望を秘めている姿を表現してください!



### にくまる

主食エリアにあるバランス第三小学校の3年生。サッカーと鉄棒が得意な元気でやんちゃなにくめないわんぱく少年。正義感が強く、困っている人を見ると助けようとして頑張る。だけど自分が一番正しいと思い込み、後先を考えずに行動してしまうちょっとおっちょこちょいのところがある。

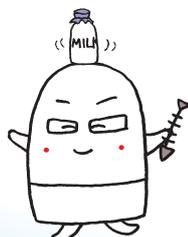
**【演じるポイント】**どこでも人気者になることを自慢気にする。語尾は「…ぜ」。元気いっぱいのやんちゃで、わんぱくな姿を表現してください。



### フルーツまる

果物エリアにあるバランス第四小学校の2年生。5人の中で1番年下なのでみんなに可愛がられている甘えん坊。人の言うことをすぐに信じてしまう素直な性格だが、素直すぎて天然ボケのところがあるかわいい女の子。

**【演じるポイント】**「ビューティフル」と「ワンダフル」が口癖。いつも「フルフルフル」と歌いながら踊る、かわいい姿を表現してください。



### ほねまる

牛乳・乳製品エリアにあるバランス第五小学校の6年生。5人の中で1番年上のお兄ちゃん。おっとりしていて周りテンポがずれることがあるが、鋭い観察力を持っていて食まるファイブの影の力として頼もしい存在。体を動かすことが好きでトレーニングが大好き。特に柔道は黒帯という達人でもある。

**【演じるポイント】**いつも背中にホネを背負い、語尾は「…ホネ」。「体を動かすことは大切だホネ。」とみんなに運動を勧めつつも、周囲と少しテンポのずれた姿を表現してください。



## メタボ大魔王

バランスの悪い食生活など、食を大切にしない心から発生する“マイナス”のエネルギーが集結し、1つの生命体として誕生した。メタボ大魔王は自らの帰るふるさつを持たない。そのため、宇宙の生命体をメタボリックシンドロームにし、その苦しみや悲しみのパワーを自らのエネルギーとして集め、自らの星(メタボ星)を作ろうとしている。

**【演じるポイント】**「我輩はメタボ大魔王であ〜る。」のように常に語尾は「…であ〜る」。子どもたちをメタボリックシンドロームにしようと絶えず影で画策する。大魔王はスマートでカッコいい、イケメンな姿を表現してください。



## 肥満将軍

食べることが好きで、ついつい食べ過ぎてしまう。自称おしゃれな紳士で困っていることは、あまりにも太っているので、着ることのできる服が少なく、手に入らないことである。

**【演じるポイント】**自分の姿を見ながら「ぼくちは貴族があるブー!」と自慢している。悪い食習慣に誘い込む、肥満将軍ならではの表現をしてください。



## 高血圧将軍

塩辛いものや濃い味つけが好きで、ラーメンの汁はいつも全部飲み干してしまう。よく興奮し、怒りっぽい性格で、いつも真っ赤な顔をしている。いつも元気だといっているが、実は息切れしやすく、体が疲れやすい。

**【演じるポイント】**いつも真っ赤な顔をしながら、炎のような大声で「怒ったゴォーッ!」と大声で怒鳴っている。常に頭をかきながら、イライラ感を表現してください。



## 糖尿病将軍

甘いお菓子をたくさん食べ、砂糖がいっぱい入ったジュースを飲み続けたことで、糖尿病になってしまった。急に体重が減少し、痩せてしまい、杖がなくては歩くことができない。いつも青い顔をして「のどが渴いた〜」と常に言い続けている。

**【演じるポイント】**少し動くとバテてしまい、「疲れたでヤンス。」が口癖。語尾は「…でヤンス」。杖がないと歩行困難な様子を表現してください。



## コレステロール将軍

善玉と悪玉の二面性を持っている。油を使った食べ物をたくさん食べることが大好きである。半身は絶世の美女であり、もう一方は邪悪な魔女である。あらゆる生物の血液をドロドロの状態にすることに喜びを感じている。

**【演じるポイント】**セレブを気取り、「この世で一番美しいのは私、オーッホッホッホッ!」と高笑いする。色っぽさと魔女の二面性を巧みに使い分け表現してください。



## 女神様

バランスよく食べることに加えて、食べ物の命をもらっていることや食べ物を作ってくれた人に感謝していただくことが大切であることを伝える。お菓子や嗜好飲料(食事バランスガイドのヒモ部分)などのおやつについては、食べていけないものではなく、いつ、どのくらい、どうやって食べるかの食べ方が重要であり、特に子どもにとってのおやつは心を豊かにするうえでも必要なことを伝えていく。

**【演じるポイント】**優しく諭すように話しかける。みんなを大きく包み込むような雰囲気表現してください。



## お茶じい

食事バランスガイドの「水・お茶」を表す。食まるファイブが元気に活動するためには欠かせないものである。

**【演じるポイント】**これまでの劇では登場していません。皆さんのアイデアで、これから仲間に入れてください。

# 3

## 食育劇の紹介

### (1) テーマ

「朝食編」と「給食編」

### (2) 上演時間

約 25 分

### (3) あらすじ

#### 「朝食編」の場合

- ①『バランスよく食べることの大切さ』を子どもたちに伝えようと、食まるファイブがやってきて、自己紹介をしています。
- ②そこへ、メタボ大魔王がメタボ將軍を率いて、子どもたちをメタボリックシンドロームにしてしまおうとやってきます。
- ③食まるファイブはそれを止めようとメタボ將軍と闘うが、なかなか力が出ず、やつつけられません。
- ④それはなぜか…を考えます。フルーツまるが朝ごはんを食べてこなかったことが原因のようです。そこで、フルーツまるは、りきまるから朝ごはんのサンドイッチをもらって食べます。すると、体からパワーがみなぎってきて…。
- ⑤食まる5人は合体し、力をあわせて再び將軍たちに立ち向かい、やつつけることができました。さらに、將軍たちを元の素敵な大人の姿に戻してあげるので。
- ⑥こうして、フルーツまる始め食まるファイブはバランスよく食べることや感謝していただくことの大切さを知ることになります。また、素敵な大人に戻った元メタボ將軍たちも、食まるファイブと一緒に食生活の大切さを周りの人たちに伝えていく仲間となりました。

#### 「給食編」の場合

- ①『バランスよく食べることの大切さ』を子どもたちに伝えようと、食まるファイブがやってきて、自己紹介をしています。
- ②そこへ、メタボ大魔王がメタボ將軍を率いて、子どもたちをメタボリックシンドロームにしてしまおうとやってきます。
- ③食まるファイブはそれを止めようとメタボ將軍と闘うが、なかなか力が出ず、やつつけられません。
- ④それはなぜか…を考えます。にくまるが給食の野菜のピーマンを残していたことが原因のようです。そこで、にくまるはベジまるが心をこめて育てたピーマンをもらって食べます。すると、体からパワーがみなぎってきて…。
- ⑤食まる5人は合体し、力をあわせて再び將軍たちに立ち向かい、やつつけることができました。さらに、將軍たちを元の素敵な大人の姿に戻してあげるので。
- ⑥こうして、にくまる始め食まるファイブはバランスよく食べることや感謝していただくことの大切さを知ることになります。また、素敵な大人に戻った元メタボ將軍たちも、食まるファイブと一緒に食生活の大切さを周りの人たちに伝えていく仲間となりました。

場面①



場面②



場面③



場面④



場面⑤



場面⑥



## (4)シナリオ

上記(3)のあらすじを読んでいただくとわかるように、「朝食編」と「給食編」のストーリー展開の基本は同じです。

異なるのは、“いざという大事な時に力が出ない”その原因を考える場面です。

### 「朝食編」では…

朝ごはんを食べてこなかったために、一日を元気にスタートさせるための必要なエネルギーが脳や体に補給されず、大事な時に力が発揮できない。

### 「給食編」では…

好き嫌いをして苦手な野菜だけを残したために、バランスよく食べられずに、大事な時に力が発揮できない。

本マニュアルに掲載するシナリオの基本スタイルは、あくまで例示と考えてください。上演する対象者や上演場所あるいは上演時間などの状況に応じて、内容をアレンジしても構いません。

## (5) 衣装と小道具

各キャラクターの衣装と小道具を紹介します。小道具については、参考資料「食まるファイブ・メタボ大魔王とメタボ4将軍のプロフィール」を参照しながらご覧ください。

### 食まるファイブ衣装・小道具



**りきまる**

- ・イエローホール (写真上)
- ・イエローミサイル (鉄砲等)



**べじまる**

- ・ベジビーム (リボン)
- ・ベジオーラ (リボン、大根等)



**にくまる**

- ・ミートキック (サッカーボール)



**フルーツまる**

- ・フルーツパチンコ (写真上)



**ほねまる**

- ・ホネホネソード (写真上)
- ・ホネホネ手裏剣 (折り紙等)

### メタボ大魔王とメタボ将軍 衣装・小道具



**大魔王**

- ・バラの花(赤)
- ・メタボビーム (クラッカー等)



**肥満将軍**

- ・お腹に入れるクッション
- ・肥満ビーム (お手玉等)



**高血圧将軍**

- ・ハリセン (写真上)
- ・ヌンチャク
- ・塩分の高いお菓子



**糖尿病将軍**

- ・甘いお菓子
- ・杖
- ・炭酸ジュース



**コレステロール将軍**

- ・扇子
- ・アイマスク

## (6) 衣装等の貸出し

食育劇に使用する衣装や小道具の貸出しを行います。「使用にあたっての注意事項」をご理解のうえ、別添様式「食育劇備品借用申込書」に必要事項を記入し、愛知県農林水産部食育推進課あてに電子メール、FAXまたは郵送で申し込んでください。

### 【使用にあたっての注意事項】

- ① 衣装はすべて洗濯をして返却してください。
- ② 万が一、小道具等を破損した場合は、使用者の責任において修理してください。

衣装等の受け渡しは、次のいずれかの方法とします。

#### ●直接受領する場合

愛知県農林水産部食育推進課まで取りに来てください。

#### ●運送便を使用する場合

小道具の破損を防ぐため、これわものや逆さま厳禁などの取り扱いをしてください。受取り及び返却にかかる料金は、申込者の負担とします。

### 【申し込み・問合せ先】

愛知県農林水産部食育推進課 食育推進グループ あて  
 電話：052-954-6396 FAX：052-954-6940  
 電子メール：shokuiku@pref.aichi.lg.jp  
 郵送：〒460-8501(住所の記載は不要)

様式	平成 年 月 日
愛知県農林水産部食育推進課長 殿	
申請者名	
食育劇備品借用申込書	
下記のとおり食育劇を上演するため、備品の借用を申し込みます。 なお、使用にあたっては、注意事項を遵守します。	
記	
1 借用期間	平成 年 月 日 ( ) から平成 年 月 日 ( ) まで
2 借用方法 ※希望する方法を選んでください。	<input type="checkbox"/> 受取り：直接受け取る ・ <input type="checkbox"/> 郵送 ※送料先を記載してください。 あて名： <input type="text"/> 住所： <input type="text"/> 郵便番号： <input type="text"/> 電話番号： <input type="text"/>
3 上演概要	<input type="checkbox"/> 返却：直接返却する ・ <input type="checkbox"/> 郵送 (1) 行事名 (2) 日時 平成 年 月 日 ( ) 時 分から 時 分まで (3) 対象者 名 (内訳：児童 名、保護者 名、その他 名)
4 使用責任者及び連絡先	所属名： <input type="text"/> 氏名： <input type="text"/> 電話番号： <input type="text"/> FAX： <input type="text"/> 電子メールアドレス： <input type="text"/>

## (7)効果的な演出を紹介

これまでの学校などでの上演の様子や、児童の感想などから効果的と考えられる演出を紹介します。

### ①本物を使う

例；にくまるは本物のピーマンを食べている

ピーマンは、子どもが苦手な野菜の上位を占めます。その苦手な野菜を目の前で生で食べることは、子どもにとって強く印象に残るようです。本物を食べれば匂いもしますし、音もします。子どもたちには本物であることがちゃんとわかるのです。

例；高血圧将軍が塩辛いポテトを食べる

塩辛いポテトを食べながら、子どもに「食べたいか？」などと誘いかけます。子どもたちは大好きなポテトを前にして、もちろん「食べたい!!」と大声で答えます。

### ②演者に先生や子どもが加わる

例；先生が演じる高血圧将軍、児童がメタボ将軍の子分役として登場 など

普段見ている先生が、突然演者になって登場することで、子どもたちの関心は高まります。悪役のメタボ将軍たちを演じているとわかれば、さらに大歓声が沸き起こります。

また、子ども自身が演じてセリフを発することで、食について改めて考えるきっかけになっています。

### ③キャラクターが発するメッセージ

例；素敵な大人の姿に戻った元メタボ将軍が、食生活の大切さを呼びかける

ここで発せられるメッセージは、子どもたちの感想文によく書かれています。

# 4

## 学校での上演事例

平成23年度の上演では、上演校90校のうち3割の31校において、先生や児童も一緒に参加した上演を行いました。その中から、上演事例を一部紹介します。

### ◎先生がメタボ將軍役で登場



### ◎児童がメタボ將軍の子分役で登場



### ◎給食委員の児童が食まるファイブの使命を受け継ぐミニミニ食まるとして登場

給食委員を「ミニミニ食まるファイブ」とし、食まるファイブの使命を受け継いだ、東山小学校版の「食まるファイブ」を作りました。

彼らは、給食時間に各教室をまわって、食事中の子どもたちに向かって「バランスよく食べよう」と声かけをしています。栄養教諭が同行し、その様子を放送で発表しています。

瀬戸市立東山小学校で実践された事例です。今回の食育劇上演を最大限に活かし、今後も継続した活動につなげていくために考えられた取組です。

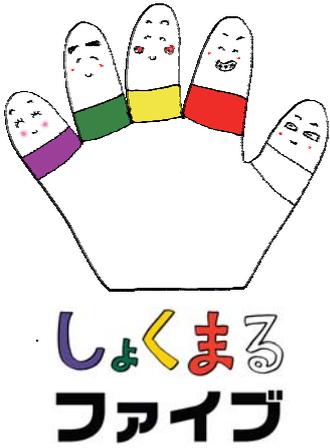
これからどのように進化させていくか、アイデアがいろいろとわいてきているようですので、今後がますます楽しみです。

# 5

## 食まるファイブの商標権

### (1)愛知教育大学が商標登録

「しょくまる」及び「しょくまるファイブ」は、愛知教育大学が平成22年4月19日に商標登録の出願を行い、平成23年7月22日に登録されています。

商 標	「しょくまる」	「しょくまるファイブ」
出願番号	商願2010-31162	商願2010-31167
登録番号	第5427479号	第5427480号
		

### (2)使用にあたっての注意事項

愛知県が実施する食育推進事業において、食まるファイブを活用することについては、既に愛知教育大学より許可を受けています。(平成23年3月10日付け22愛教大財第90号)

本マニュアルを活用して行う食育劇についても、愛知県が推進する食育推進事業の一つとして、学校等で活用する場合には、その都度、商標権使用の申請をすることなく使用できます。

ただし、使用の際には、しょくまるのイメージを損なわないよう十分に配慮してください。なお、使用にあたっては、事前に食育推進課までご連絡ください。

# 6

## 様式・参考資料・データ集

次の資料及びデータについては、それぞれ別添ファイルで掲載しています。

○様式 食育劇備品借用申込書

○資料1 食育劇上演校一覧

○資料2 食まるファイブの食事バランスガイド

○資料3 「食まるファイブ」との関連表

※3つの食品グループ、食まるファイブ、食事バランスガイド、  
主な食材、主な栄養素の関連

○資料4 キャラクター(食まるファイブ・メタボ大魔王とメタボ4将軍)のプロフィール

○資料5 シナリオ「朝食編」・「給食編」

○食まるファイブに関するデータ集

a 絵本「しょくまる」(パワーポイント)

b 食まるファイブの歌

c 食育劇の効果音

平成23年12月発行

発行：愛知県農林水産部食育推進課

電話：052-954-6396(ダイヤルイン)

FAX：052-954-6940

E-mail：shokuiku@pref.aichi.lg.jp

監修：愛知教育大学名誉教授 西村敬子先生

編集協力：株式会社 東海アドエージェンシー

## 食育劇上演校一覧【平成 21 年度】

■ 小学校 14 校、保育園 10 園、幼稚園 5 園

市町村	学校等名	上演日	市町村	学校等名	上演日
名古屋市	ふたば保育園	10 月 23 日	知多市	旭北小学校	11 月 12 日
	内山保育園	10 月 30 日	阿久比町	ほくぶ幼稚園	10 月 22 日
	天使保育園	11 月 2 日	東浦町	緒川小学校	11 月 27 日
	国公立幼稚園長会	11 月 14 日	岡崎市	白鳩保育園	10 月 9 日
一宮市	木曾川東小学校	11 月 26 日		矢作幼稚園	11 月 25 日
犬山市	白帝保育園	10 月 20 日	刈谷市	重原幼稚園	10 月 29 日
稲沢市	明治保育園	10 月 28 日		刈谷幼稚園	11 月 25 日
尾張旭市	東栄小学校	11 月 18 日	豊田市	土橋小学校	10 月 16 日
岩倉市	五条川小学校	10 月 2 日	三好町 (現みよし市)	緑丘小学校	11 月 5 日
東郷町	高嶺小学校	11 月 24 日		苅生保育園	10 月 20 日
豊山町	青山保育園	11 月 10 日	豊橋市	野依小学校	10 月 21 日
甚目寺町 (現あま市)	甚目寺小学校	11 月 30 日		明照保育園	11 月 11 日
蟹江町	蟹江西保育所	11 月 6 日	豊川市	赤坂小学校	11 月 27 日
半田市	乙川小学校	11 月 17 日	田原市	福江小学校	10 月 15 日
	乙川東小学校	10 月 1 日	※市町村名は、平成 21 年 4 月 1 日時点で表記		

## 食育劇上演校一覧【平成 22 年度】

### ■ 小学校 60 校

市町村	学校名	上演日	テーマ	市町村	学校名	上演日	テーマ
名古屋市	吉根小学校	9月25日	給食	西尾市	鶴城小学校	9月22日	朝食
一宮市	丹陽西小学校	9月29日	給食	西尾市	西野町小学校	10月27日	朝食
	朝日西小学校	10月15日	給食		幸田町	坂崎小学校	9月3日
	千秋小学校	10月25日	朝食	豊坂小学校		9月21日	朝食
稲沢市	三宅小学校	10月30日	給食	幸田町	幸田小学校	9月24日	給食
尾張旭市	瑞鳳小学校	10月18日	朝食	豊田市	東保見小学校	9月8日	給食
犬山市	楽田小学校	9月2日	給食	豊田市	御蔵小学校	9月10日	給食
	東小学校	10月4日	給食		大林小学校	9月13日	給食
	羽黒小学校	10月4日	朝食		寺部小学校	10月8日	朝食
	今井小学校	10月23日	朝食		土橋小学校	10月12日	給食
日進市	北小学校	9月7日	給食		平和小学校	10月22日	給食
清須市	清洲東小学校	9月29日	朝食		豊松小学校	10月27日	給食
長久手町	西小学校	9月21日	給食	みよし市	天王小学校	9月14日	給食
扶桑町	扶桑東小学校	9月28日	給食	みよし市	緑丘小学校	9月15日	朝食
愛西市	北河田小学校	9月27日	朝食		北部小学校	10月13日	給食
	草平小学校	10月20日	朝食	新城市	菅守小学校	10月19日	朝食
あま市	美和東小学校	10月1日	給食	豊橋市	老津小学校	9月22日	朝食
	秋竹小学校	10月28日	朝食	豊橋市	谷川小学校	10月5日	朝食
大治町	大治南小学校	9月14日	給食		前芝小学校	10月15日	給食
	大治小学校	10月4日	給食		賀茂小学校	10月20日	朝食
大府市	大府小学校	9月9日	朝食	蒲郡市	大塚小学校	9月15日	給食
半田市	乙川東小学校	9月16日	給食		三谷小学校	9月27日	給食
知多市	旭東小学校	9月29日	給食		蒲郡東部小学校	9月28日	朝食
	佐布里小学校	10月21日	朝食		蒲郡南部小学校	10月25日	朝食
武豊町	衣浦小学校	10月1日	給食	形原小学校	10月29日	朝食	
知立市	猿渡小学校	9月16日	給食	豊川市	代田小学校	9月30日	給食
刈谷市	富士松北小学校	9月30日	朝食	豊川市	国府小学校	10月14日	給食
	東刈谷小学校	10月13日	給食		平尾小学校	10月22日	朝食
	衣浦小学校	10月19日	給食	田原市	若戸小学校	9月24日	朝食
西尾市	福地南部小学校	10月22日	朝食		清田小学校	10月14日	給食

## 食育劇上演校一覧【平成 23 年度】

### ■ 小学校 87 校、特別支援学校 3 校

市町村	学校名	上演日	備考	市町村	学校名	上演日	備考	
名古屋市	城北小学校	9月22日	給 ★	愛西市	永和小学校	10月24日	給	
	大和小学校	10月6日	給 ★		北河田小学校	11月11日	給	
	正木小学校	9月22日	給		佐屋小学校	10月19日	給	
	西築地小学校	10月28日	朝 ★	弥富市	弥生小学校	9月28日	朝	
	有松小学校	10月5日	給	あま市	伊福小学校	9月22日	給 ★	
	千種聾学校	10月25日	給 ★		甚目寺西小学校	9月15日	朝 ★	
一宮市	赤見小学校	10月17日	朝	半田市	有脇小学校	9月15日	給	
	向山小学校	10月17日	朝		半田小学校	9月5日	朝	
	一宮東養護学校	11月9日	朝		宮池小学校	10月31日	給	
瀬戸市	下品野小学校	10月4日	給	常滑市	小鈴谷小学校	9月12日	朝	
	東山小学校	10月12日	給	東海市	三ツ池小学校	9月13日	給	
	掛川小学校	10月27日	給 ★	大府市	吉田小学校	10月27日	給	
春日井市	八幡小学校	10月31日	朝 ★		北山小学校	10月14日	朝	
	東高森台小学校	10月20日	朝		大府養護学校	11月4日	朝 ★	
	高座小学校	10月26日	給 ★	知多市	旭北小学校	10月11日	朝 ★	
	丸田小学校	10月18日	給		新知小学校	10月11日	給	
	篠木小学校	9月8日	給		旭東小学校	10月12日	給 ★	
犬山市	犬山北小学校	9月27日	朝	東浦町	森岡小学校	10月31日	給	
	池野小学校	10月19日	給	武豊町	富貴小学校	10月4日	朝	
小牧市	北里小学校	10月13日	朝 ★	岡崎市	大樹寺小学校	9月7日	給 ★	
	桃ヶ丘小学校	10月7日	給	碧南市	西端小学校	9月8日	朝	
稲沢市	領内小学校	10月31日	給	刈谷市	東刈谷小学校	10月13日	給	
	山崎小学校	10月4日	給 ★		小高原小学校	10月18日	給 ★	
尾張旭市	本地原小学校	10月14日	給 ★		富士松北小学校	9月15日	給	
豊明市	中央小学校	10月21日	朝 ★		亀城小学校	10月7日	給	
日進市	北小学校	10月6日	朝		小垣江小学校	9月7日	給	
清須市	清洲東小学校	9月29日	給		富士松東小学校	10月12日	給 ★	
北名古屋市	師勝南小学校	10月7日	給		かりがね小学校	10月21日	朝 ★	
	師勝小学校	9月5日	給 ★		安城市	明和小学校	10月6日	給
東郷町	東郷小学校	9月20日	朝		西尾市	一色東部小学校	10月31日	朝
長久手町	市が洞小学校	10月13日	給			幡豆小学校	10月5日	朝
津島市	南小学校	10月28日	朝 ★	白浜小学校		10月5日	朝	

市町村	学校名	上演日	備考	市町村	学校名	上演日	備考
西尾市	一色中部小学校	9月29日	朝 ★	新城市	千郷小学校	10月21日	給
知立市	知立南小学校	10月27日	朝	豊橋市	松山小学校	10月13日	朝
幸田町	幸田小学校	9月10日	朝 ★		植田小学校	9月14日	朝 ★
豊田市	古瀬間小学校	10月25日	給		福岡小学校	9月17日	給 ★
	巴ヶ丘小学校	9月7日	朝		向山小学校	10月3日	給 ★
	大林小学校	10月5日	給 ★		富士見小学校	10月19日	朝
	寿恵野小学校	9月30日	朝		二川小学校	10月14日	給
	青木小学校	10月18日	朝 ★		蒲郡市	大塚小学校	9月27日
	寺部小学校	10月11日	給 ★	西浦小学校		10月28日	朝
	市木小学校	9月6日	給	竹島小学校		9月13日	給 ★
滝脇小学校	10月20日	給	形原小学校	10月27日		給	
中央小学校	9月15日	朝					
みよし市	緑丘小学校	9月14日	給 ★	豊川市	御津南部小学校	9月13日	朝
	南部小学校	9月16日	給				

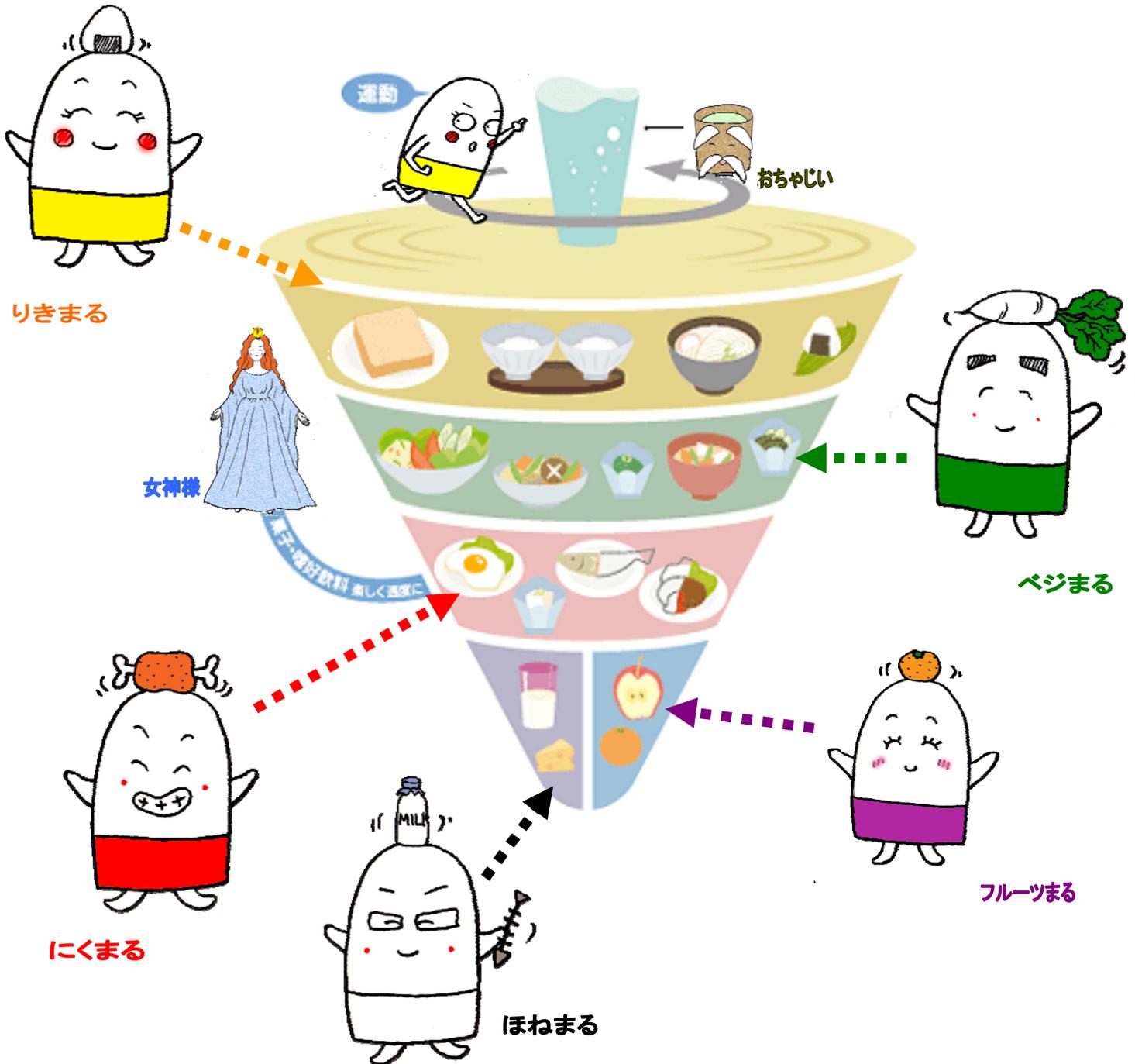
※備考欄には、上演テーマと上演方法を記載。

上演テーマが、給食編は「給」、朝食編は「朝」と記載。

上演方法が、先生等が参加した場合は★、記載のないものはスタッフのみによる上演。

# 5色がそろうとからだにいいね！

—「食まるファイブ」と一緒にバランスのよい食生活をしよう！—



しよくまる  
食事バランスガイド

食事バランスガイドは、厚生労働省・農林水産省が決定したものです。

愛知教育大学  
食まる研究会

### 3つの食品グループ、食まるファイブ、食事バランスガイド、主な食材、主な栄養素の関連表

3つの食品グループ (赤・黄・緑) 体の中の働き	食まるファイブ 色 体の中での働き	料理 区分	主な食材	主な栄養素
赤 おもに 体をつくる	りきまる 黄 体を動かす エネルギー のもとになる 	主食	・米（ご飯、もちなど） ・パン（食パン、ロールパンなど） ・めん類（うどん、そば、中華麺、 スパゲッティなど）  ☆ いも類（じゃがいも、さつまいも、 さといも、こんにやくなど）	・炭水化物
	ベジまる 緑 体の調子 を整える 	副菜	・野菜類（キャベツ、きゅうり、大根、 たまねぎ、トマト、ほうれん草など） ・きのこ（しいたけ、しめじ、えのきだけな ど） ・海藻類（わかめ、ひじき、のりなど）	・ビタミン ・無機質 ・食物繊維
黄 おもに エネルギー のもと になる	にくまる 赤 体（筋肉 や血）を つくるも とになる 	主菜	・肉類（牛肉、ぶた肉、とり肉、ハム、 ソーセージなど） ・大豆・大豆製品（大豆、とうふ、なっとう、 油あげなど） ・魚類（魚、貝、エビ、たこ、かまぼこ、 ちくわなど）  ☆ 小魚	・たんぱく質 ・脂質 ・無機質 (鉄)
緑 おもに 体の調子 をととの える	ほねまる 白 体（丈夫な 骨や歯）を つくるも とになる 	牛乳・ 乳製 品	・牛乳、飲むヨーグルト、ヨーグルト、 チーズ	・無機質 (カルシウム) ・脂質 ・たんぱく質
	フルーツまる 紫 体の調子 を整える 	果物	・みかん、りんご、いちご、すいか、 もも、ぶどうなど	・ビタミン ・無機質 (カリウム)

☆いも類のグループを、りきまるとベジまるの中間の位置に示しました。

いもには、エネルギーのもとになる栄養素（炭水化物）と体の調子を整える栄養素（ビタミン・無機質）の両方が入っており、2つの栄養的な特徴を持っている食品だからです。

☆小魚を、にくまるとほねまるの中間の位置に示しました。

弁当作りでは、牛乳・乳製品を入れるのが難しいことが多くあります。また小魚には、カルシウムが多く含まれ、ほねまるの仲間にもなることができるからです。牛乳アレルギーの子どもたちでもほねまると仲良しになることができ、「5色そろえて食べる」ことが出来ると考えました。

表1：食まるファイブのプロフィール

名 前	【紫色】 フルーツまる	【緑色】 ベジまる	【黄色】 りきまる	【赤色】 にくまる	【白色】 ほねまる
出身エリアと性格	<p>紫色のフルーツまるは、バランス星の果物エリアにあるバランス第四小学校の2年生。</p> <p>5人の中で1番年下なのでみんなにかわいがられている甘えん坊。</p> <p>人の言うことをすぐに信じてしまう素直な性格だが、素直すぎて天然ボケのところがあらかわいい女の子。</p> <p>いつも「フルフル、フルフル」と歌っている。口癖は「ビューティフル」と「ワンダフル」である。</p>	<p>緑色のベジまるは、バランス星の副菜エリアにあるバランス第二小学校の4年生。</p> <p>人の心を癒す不思議な力を持っている。</p> <p>まずいからといってよく嫌われることが多い。</p> <p>「ボク・・・嫌われたくないベジ・・・」といつも悩んでいる。けれどいじめられても「ごめんね」といわれると許してしまう優しく心のひろい男の子。</p>	<p>黄色のりきまるは、バランス星の主食エリアにあるバランス第一小学校の5年生。</p> <p>食べることが大好きな優しい女の子で、誰とでもすぐに仲良くなってしまふ。</p> <p>人をまとめるのが上手な明るいリーダー。けれど人の言うことにすぐに影響されてしまうところがある。</p> <p>面倒見がよく、標準語をしゃべることを心がけている。</p>	<p>赤色のにくまるは、バランス性の主食エリアにあるバランス第三小学校の3年生。</p> <p>サッカーと鉄棒が得意な元気でやんちゃな憎めないわんぱく少年。</p> <p>正義感が強く、困っている人を見ると助けようとして頑張る。だけど自分が一番正しいと思ひ込み、あとさきを考えずに行動してしまうちょっとおつちよこちよいのところがある。</p> <p>「オレは人気者ぞ！」と自慢気に話す。</p>	<p>白色のほねまるは、バランス星の牛乳・乳製品エリアにあるバランス第五小学校の6年生。</p> <p>5人の中で1番年上のお兄ちゃん。おっとりしていて周りテンポがずれることがあるが、鋭い観察力を持っていて食まるファイブの影の力として頼もしい存在。</p> <p>体を動かすことが好きでトレーニングが大好き。特に柔道は黒帯という達人でもある。</p> <p>いつも背中にホネを背負っている。</p> <p>「体を動かすことは大切だホネ」と皆に運動を勧めている。</p>
身長・体重	80cm・7kg	95cm・12kg	100cm・13kg	90cm・10kg	97cm・13kg
誕生日	9月8日（おとめ座）	10月1日（てんびん座）	11月27日（いて座）	8月11日（しし座）	1月3日（やぎ座）
血液型	AB型	A型	O型	B型	O型
趣味	歌うこと	ガーデニング 無農薬野菜の栽培	食べ歩き、料理	ボランティア活動（人助け）	トレーニング メガネ集め
特技	縄跳び（はやぶさ連続100回）	弱った植物を元気にすること	何でも食べること	サッカー（リフティング500回）、鉄棒（大車輪）	スポーツなら何でもOK
メタボ軍をやっつける攻撃アイテム	①フルーツパチンコ （ブドウの粒を敵に向かって撃つ） ②フルフルマシンガン （フルーツパチンコよりも強力な武器）	①ベジビーム （闘う気をなくさせるビーム） ②ベジオーラ （回復させるオーラ）	①イエローホール （何もかも吸い込んでエネルギーにする） ②イエローミサイル （吸い込んだエネルギーをミサイルにし、敵にぶつける）	①ミートキック （サッカーボールを時速100kmでける） ②大車輪アタック	①ボーンスロー （敵を骨抜きにする技） ②ホネホネ手裏剣 ③ホネホネソード（両刃） ④小魚ブレード （片刃・・・日本刀）
好きな花（花言葉）	かすみ草（無邪気）	かきつばた（幸福）	ひまわり（敬慕）	赤いバラ（情熱）	マーガレット（誠実）
好きな食べ物	フルーツポンチ	パンプキンスープ	おにぎり	ハンバーグステーキ	クリームシチュー
好きな季節	春	春夏秋冬 全部	秋	夏	冬
好きな科目	音楽	生活科・算数	国語・家庭科	図工・理科	体育・社会科
好きな動物	ハムスター	カメ	キリン	ライオン	白い馬

表2：メタボ大魔王とメタボ將軍のプロフィール

名 前	メタボ大魔王	肥満將軍	高血圧將軍	糖尿病將軍	コレステロール將軍
性 格	<p>バランスの悪い食生活など、食を大切にしない心から発生する“マイナス”のエネルギーが終結し、1つの生命体として誕生した。</p> <p>メタボ大魔王は自らの帰るふるさとを持たない。そのため宇宙の生命体をメタボリックシンドロームにし、その苦しみや悲しみのパワーを自らのエネルギーとして集め、自らの星（メタボ星）を作ろうとしている。</p> <p>地球にはメタボリックシンドロームの大人がたくさんいるので、その大人たちを手下にして、エネルギーあふれる子どもたちをメタボリックシンドロームにし、苦しみや悲しみのエネルギーを絶えず供給させようとしている。</p> <p>「我輩はメタボ大魔王であ<u>あ</u>〜る。」というように常に語尾に<u>あ〜る</u>をつける。</p>	<p>食べることが好きで、つつい食べ過ぎてしまい、腹回りが150cm、体重200kgとなつてしまった。</p> <p>ラーメンが大好きで、帽子はラーメンのどんぶりである。</p> <p>自称オシャレな紳士の肥満將軍が困っていることは、あまりにも太っているのので、着ることのできる服が少なく、手に入らないことである。</p> <p>自分の姿を見ながら「ぼくちは貫禄があるんだ<u>ブー</u>！」と自慢している。</p>	<p>真っ白に塩の吹いた鮭や塩辛いみそ汁が大好き物である。濃い味が好きで、何にでも塩をたっぷりふりかける。ラーメンの汁はいつも全部飲み干してしまう。</p> <p>いつも元気だといぼっているが、実は息切れしやすく、体が疲れやすい。</p> <p>よく興奮し、怒りっぽい性格で、いつも真っ赤な顔をしながら炎のような大声で「怒った<u>ゴオーッ</u>！」と大声で怒鳴っている。</p>	<p>甘いお菓子をたくさん食べ、大好きな砂糖がいっぱい入ったジュースを1日に10Lも飲み続けたことで糖尿病になってしまった。</p> <p>急に体重が減少し痩せてしまい、杖がなくては歩くことができない。頬がコケ痩せている。</p> <p>いつも青い顔をして「のどが渴いた〜」と常に言い続けている。少し動くとバテてしまい「<u>疲れたでやんす</u>。疲れたで<u>やんす</u>。」とすぐにしゃがみこんでしまう。</p>	<p>コレステロール將軍は善玉と悪玉の二面性を持っている。ポテトチップや油を使った食べ物が大好きである。</p> <p>半身は絶世の美女であり、すべての男を虜にしてしまう力を持つ。もう一方は邪悪な魔女である。</p> <p>あらゆる生物の血液をドロドロの状態にすることに喜びを感じている。</p> <p>セレブを気取り、「私が1番美しいで<u>ございますわ</u>・・・オーッ、ホッホッホ！」といつも高笑いをしている。</p>
特 技	体の形を自由自在に変えること	大食い、早食い	塩からい漬物作り	炭酸飲料の一気に飲み	甘い言葉で人をだますこと
使 命	生物をメタボリックシンドロームにすること	たくさん食べて人を太らせ、メタボ予備軍にさせること	人に塩辛いものをたくさん食べさせ、高血圧にすること	人に甘いものをたくさん食べさせ、糖尿病にすること	人の血液をドロドロにし、血管をボロボロにすること。
攻撃アイテム	<p>①メタボビーム（メタボリックシンドロームにすることができる）</p> <p>②メタボビームを放たせる（4人の將軍が揃ったとき、大魔王の掛け声でメタボビームを放たせることができる）</p>	<p>①肥満ビーム（太らせることができる）</p> <p>②ヘビープレス（全体重でのしかかり、相手を押しつぶす）</p>	<p>①高血圧ビーム（高血圧にすることができる）</p> <p>②ストレスソーダ（相手のストレスを増長させる）</p>	<p>①高血糖ビーム（糖尿病にすることができる）</p> <p>②シュガーフラッシュ（味覚をおかしくして、甘いものだけがほしくなる）</p>	<p>①コレステロールビーム（高脂血症にする）</p> <p>②スネイクヘア（髪の毛が伸び、蛇のように相手をクネクネと締めつける）</p>

# 食まるファイブ、○○○小学校に参上！の巻（朝食編）

登場人物

ナレーター

食まるファイブ りきまる

ベジまる

にくまる

はねまる

フルーツまる

メタボ大魔王

メタボ將軍 肥満將軍

高血圧將軍

糖尿病將軍

コレステロール將軍

女神様

ナレーター

○○○小学校のみなさん。こんにちは。今日は、みなさんに紹介したいお友達があります。それは、地球から遠く離れたバランス星という星からやってきた、食まるファイブという5人の勇者たちです。この食まるファイブは今、愛知教育大学に住んでいます。食まるファイブはみなさんと一緒に、『バランスよく食べることの大切さ』を学ぶためにやって来ました。それでは、登場していただきましょう。みなさんも、「食まるファイブ」って一緒に呼んでね。まずは練習しましょう。せーのって言ったたら、「食まるファイブ」ってよんでね。

では、せーの、**食まるファイブ**！

すごい元気だね！ では、本番！ せーの：**食まるファイブ**！

は〜い！

ベジまる

○○○小学校のみんなー、

食まるファイブ

こんにちはあああ！

りきまる

私たちが食まるファイブです。今日はわたしたちのために集まってくれてありがとう。みんなに会えてとってもうれしいです。

ナレーター

では、一人ずつ自己紹介してもらいましょう。最初にバランス星の一番上、主食と呼ばれるエリアから来た、黄色のりきまるです。お願いします。

りきまる

（りきまるポーズ）

みなさん、こんにちは。わたしは、りきまるです。食まるファイブのリーダーとして、仲間をまとめています。私の仲間はご飯やパンやスパゲティです。みんなと仲良くなりたいな。これからよろしくね。

ナレーター

次は、上から二番目、副菜と呼ばれるエリアから来た緑色のベジまるです。お願いします。

ベジまる

(ベジまるポーズ)

はっ、はいっ！ぼくはベジまるっていうんだベジ。ぼくの仲間は野菜のサラダや野菜の料理だベジ。ぼくは、なかなかお友達ができないんだベジ。みんなは、お野菜好き??好きになってくれるとうれしいベジ・・・みんな、ぼくと仲良くしてね。

ナレーター

次は、真ん中の主菜と呼ばれるエリアから来た赤色のにくまるです。お願いします。

にくまる

(にくまるポーズ)

おうよ！オレ様は、にくまるだぜ。オレ様の仲間は肉や豆、魚や卵の料理だぜ。オレ様はどこへ行っても人気者。みんなも、オレ様のことが大好きになると思うぜ。みんなと仲良くなつて、おもいっきり遊びたいぜ。

ナレーター

次は、一番下の右側、果物のエリアから来た、紫色のフルーツまるです。お願いします。

フルーツまる

(フルーツまるポーズ)

フルフルフル〜ワンダフル〜♪ 今日ほとつてもワンダフル〜♪ みんなに会えて、フル、ハッピー！ 今日もあたしはビューティフル〜♪  
あたしはフルーツまるフル。あたしの友だちはみかんやりんごなどの果物なのフル。  
みんなあたしと一緒にフルーツ食べて、ワンダフルでビューティフルな人になるフル。  
フルフルフル〜 (クルクルまわる)

ナレーター

最後は、一番下の左側、牛乳・乳製品のエリアから来た、白色のほねまるです。お願いします。

ほねまる

(ほねまるポーズ)

ほお〜い！おいらは、ほねまるだホネ。おいらの仲間は牛乳やチーズやヨーグルトだホネ。おいらは、強くて、丈夫な体をつくるため、毎日トレーニングをしているスポーツマンだホネ。みんなもおいらと一緒に牛乳を飲んで、体をたくさん動かして、強くて丈夫な体をつくっていいこうホネ。

みんな、よろしくな、ホネホネホネ〜！(後ろに下がりながら)

りきまる

わたしたちは、5色そろって食まるファイブなの。

(食まるファイブみんなでポーズ)

わたしたち五人がきちんとそろったとき、究極の力が出せるのよ。

(五人合わせたポーズ)

メタボ大魔王たち

わっはっはっはっはー！！

ナレーター

なんだろう??この声は??

食まるファイブ

ま、まさか

(メタボ大魔王たち登場)

ナレーター

あ、あれは、メタボリック星のメタボ大魔王と、その部下である肥満將軍、高血圧將軍、糖尿病將軍、コレステロール將軍だわ。

今、多くの大人たちの健康が危険にさらされているのも、彼らが原因なの。きっと今度は〇〇小学校のみんなを狙ってきたのよ。

メタボ大魔王

はっはっはー。

語尾を  
強調する

ご紹介ありがとうございます、我こそはメタボ大魔王である。地球人の健康を脅かしているのは我輩なのである。今度は、お前たちを病気にするためにやってきたのである。はあっはっはっはー！ では、我輩の部下たちを紹介しよう。

肥満將軍

ぼくちんが肥満將軍だブー。なんだか急に体が重くなった気がするな。運動するのもおつくうだし、ストレスを発散させるには、食べるのが一番だ！ 給食は好きなものばかり食べればいいがね。食べたい時に好きなだけ食べて、運動なんかしないで教室でじっとしとればええんだでね。

高血圧將軍

ワシが高血圧將軍じゃ。ゴー！ なんかイライラするなあっ！！  
濃い味付けがうまいんじや。お前たちもポテトチップスが好きじゃろうか？あの塩味がたまらんのじや。一袋食べるなんてあつという間じやよ！

糖尿病將軍

オイラは糖尿病將軍でヤンス。はあ〜つかれた〜つかれた〜 家に帰ったらどんどんおやつを食べるでヤンス。そうすれば晩ごはん食べなくてもすむしー。。。寝る前に甘いお菓子をいっぱい食べて、砂糖いっぱいジュースをガブガブ飲めば、朝ごはんは食べなくてもいいでヤンスよ。

コレステロール將軍

オーツ、ホッホッホ・・・ わたくしがコレステロール將軍でございますわ。わたくしは野菜が大の苦手。脂っこい物が大好きでございますのよ。好きなものだけ食べればいいのでございますわよ。嫌いな物なんか食べないで、脂たっぷりの物でお腹いっぱいいたしましよう！血液をどろどろにしてさしあげますわ。おーほっほっほ〜

メタボ大魔王

さあ！將軍たちよ。みんなをメタボリックシンドローム予備軍にしてしまえ！

りきまる

待ちなさい！そんなことはさせないわよ！ 肥満將軍！ いくわよ、イエローミサイル！

にくまる

コレステロール將軍！オレ様の攻撃をうけてみる！ いくぜ、ミートキック！

ベジまる

ぼ、ぼくも頑張るベジ。フルーツまる！ 糖尿病將軍をやつつけるんだ！ えいつ、ベジビーム！

フルーツまる

トラブル、トラブル！ フルフルフル〜 フルフルパチンコ〜

ほねまる

おいらの力を見せるときがきたホネ。 高血圧將軍よ！ ホネホネソード！

メタボ大魔王

そんな攻撃で我々を倒そうなんて、百万年早いのである。くらえ、メタボビーム！

食まるファイブ

う、うわああああー！（全員倒れる）

フルーツまる

きゃくくく(フルーツまるが起き上がれません)

りきまる

フルーツまるく 大丈夫？

フルーツまる

何だか力が出ないフル。

女神様

みんなどうしたの？

ベジまる

フルーツまるがダメージを受けているんだベジ。だから合体できないだベジ。

女神様

フルーツまるさん、ひよっとして、今日の朝ごはんちゃんと食べてきたの？

フルーツまる

お寝坊しちゃったから、食べてこなかったフル・・・

女神様

だから力が出ないのよ。一日3食ちゃんと食べなくちゃだめなのよ。特に朝ごはんは、大切よ。りきまるさん、フルーツまるさんに朝ごはんをあげて！

(食まるたちみんな、フルーツまるの周りに集まる)

りきまる

フルーツまる、しっかりして！ はい、サンドイッチよ。にくまるの仲間の卵も入っているわ。

ベジまる

ぼくの仲間の野菜も入っているベジ。

ほねまる

おいらの仲間のチーズも入っているホネ。

フルーツまる

ありがとう、みんな。(サンドイッチを食べる)

うわあ！体から力がわいてきたフル。これで、みんなで合体ができるフル。

にくまる

合体して究極の力でメタボ大魔王たちをやっつけようぜ！

食まるファイブ

おー！！！！

(メタボ將軍たちが、食まるファイブ合体までの間をつなぐ)

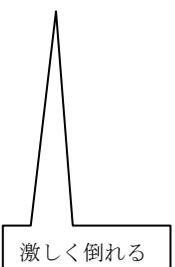
食まるファイブ

合体だーコンバイン！ (食まるファイブとメタボ將軍、しばらく闘う)

いくよー食まるパンチ！！

將軍たち

う、うわああああああああああああああああ



メタボ大魔王

おのれく食まるファイブめく 覚えておれ！ (逃げる)

食まるファイブ

やったあああく！やっつけたぞおおお！

ほねまる

よし、ベジまる、今のうちに將軍たちを元の素敵な大人の姿に戻すホネ！

ベジまる

わかったベジ！

(大根の葉っぱを使ってメタボ將軍のお祓いをする。)

ベジオーラ！

(りきまる)

(ねえ、みんなの力を貸して)

※状況を見て、子どもの呼びかける

フルーツまる

わあ、將軍たちは素敵な大人の人だったフル！元に戻れてよかったフル！

元將軍たち

※肥満↓高血圧↓糖尿病↓コレステロールの順に子どもへメッセージ(別紙)

女神様

ご苦労様、食まるファイブのみんな。それにしても、あなたたちが合体したパワーは本当にすごかったわね。やっぱり、朝ごはんを食べることは大切なのです。フルーツまるさん、わかった？

フルーツまる

わかったフル。これからはご飯を作ってくれた人や食べものの命に感謝して、ちゃんと食べるフル。

女神様

みなさんも朝ごはんを食べないと、今日のフルーツまるさんのように、大事なときに力を出すことができませんよ。だから、毎日しっかり朝ごはんを食べるようにしましょうね。

そして、一日の食事の中に食まる5人をそろえるようにしてバランスのよい食事をする  
ことが大切よ。

にくまる

○小学校のみんなもバランスのよい食事をとって、運動して、しっかり水分をとって、一緒にメタボ大魔王をやっつけようぜ！！

全員

おー！

これで終わります。ありがとうございました。

ほねまる

ありがとうございました。

全員

※食まるファイブの歌をみんなで歌う

完

# 食まるファイブ、〇〇小学校に参上！の巻（給食編）

登場人物

ナレーター

食まるファイブ りきまる

ベジまる

にくまる

はねまる

フルーツまる

メタボ大魔王

メタボ將軍 肥満將軍

高血圧將軍

糖尿病將軍

コレステロール將軍

女神様

ナレーター

〇〇小学校のみなさん。こんにちは。今日は、みなさんに紹介したいお友達があります。それは、地球から遠く離れたバランス星という星からやってきた、食まるファイブという5人の勇者たちです。この食まるファイブは今、愛知教育大学に住んでいます。食まるファイブはみなさんと一緒に、『バランスよく食べることの大切さ』を学ぶためにやって来ました。それでは、登場していただきます。みなさんも、「食まるファイブ」って一緒に呼んでね。まずは練習しましょう。せーのって言ったたら、「食まるファイブ」ってよんでね。

では、せーの、**食まるファイブ**！

すごい元気だね！ では、本番！ せーの：**食まるファイブ**

は〜い！

ベジまる

〇〇小学校のみんなー、

食まるファイブ

こんにちはあああ！

私たちが食まるファイブです。今日はわたしたちのために集まってくれてありがとうございます。みんなに会えてすごくうれしいです。

では、一人ずつ紹介してもらいましょう。最初にバランス星の一番上、主食と呼ばれるエリアから来た、黄色のりきまるです。お願いします。

ナレーター

りきまる

（りきまるポーズ）

みなさん、こんにちは。わたしは、りきまるです。食まるファイブのリーダーとして、仲間をまとめています。私の仲間はご飯やパンやスパゲティーです。みんなと仲良くなりたいたい。どうぞよろしく。

ナレーター

次は、上から二番目、副菜と呼ばれるエリアから来た緑色のベジまるです。お願いします。

ベジまる

(ベジまるポーズ)

はっ、はいっ！ぼくはベジまるっていうんだベジ。ぼくの仲間は野菜のサラダや野菜の料理だベジ。ぼくは、なかなかお友達ができないんだベジ。みんなは、お野菜好き??好きになってくれるとうれしいベジ・・・みんな、ぼくと仲良くしてね。

ナレーター

次は、真ん中の主菜と呼ばれるエリアから来た赤色のにくまるです。お願いします。

にくまる

(にくまるポーズ)

おうよ！オレ様は、にくまるだぜ。オレ様の仲間は肉や豆、魚や卵の料理だぜ。オレ様はどこへ行っても人気者。みんなも、オレ様のことが大好きになると思うぜ。みんなと仲良くなつて、おもいっきり遊びたいぜ。

ナレーター

次は、一番下の右側、果物のエリアから来た、紫色のフルーツまるです。お願いします。

フルーツまる

(フルーツまるポーズ)

フルフルフル〜ワンダフル〜♪今日とはとってもワンダフル〜♪みんなに会えて、フル、ハッピー！今日もあたしはビューティフル〜♪  
あたしはフルーツまるフル。あたしの友だちはみかんやりんごなどの果物なのフル。  
みんなあたしと一緒にフルーツ食べて、ワンダフルでビューティフルな人になるフル。  
フルフルフル〜 (クルクルまわる)

ナレーター

最後は、一番下の左側、牛乳・乳製品のエリアから来た、白色のほねまるです。お願いします。

ほねまる

(ほねまるポーズ)

ほお〜い！おいらは、ほねまるだホネ。おいらの仲間は牛乳やチーズやヨーグルトだホネ。おいらは、強くて、丈夫な体をつくるため、毎日トレーニングをしているスポーツマンだホネ。みんなもおいらと一緒に牛乳を飲んで、体をたくさん動かして、強くて丈夫な体をつくっていいこうホネ。

みんな、よろしくな。ホネホネホネ〜！

(後ずさりしながら戻る)

りきまる

わたしたちは、5色そろって食まるファイブなの。

(食まるファイブみんなでポーズ)

わたしたち五人がきちんとそろったとき、究極の力が出せるのよ。

(五人合わせたポーズ)

メタボ大魔王たち

わっはっはっはっはー！！

ナレーター

なんだろう??この声は??

食まるファイブ

ま、まさか

(メタボ大魔王たち登場)

ナレーター

あ、あれは、メタボリック星のメタボ大魔王と、その部下である肥満將軍、高血圧將軍、糖尿病將軍、コレステロール將軍だわ。

今、多くの大人たちの健康が危険にさらされているのも、彼らが原因なの。きつと今度は〇〇小学校のみんなを狙ってきたのよ。

メタボ大魔王

はっはっはー。

ご紹介ありがとう、我こそはメタボ大魔王である。地球人の健康を脅かしているのは我輩なのである。今度は、お前たちを病気にするためにやってきたのである。はあっはっはっはー！ では、我輩の部下たちを紹介しよう。

肥満將軍

ぼくちんが肥満將軍だブー。なんだか急に体が重くなった気がするな。運動するのもおつくうだし、ストレスを発散させるには、食べるのが一番だ！ 給食は好きなものばかり食べればいいがね。食べたい時に好きなだけ食べて、運動なんかしないで教室でじっとしとればええんだでね。

高血圧將軍

ワシが高血圧將軍じゃ。ゴー！ なんかイライラするなあっ！

濃い味付けがうまいんじゃ。お前たちもポテトチップスが好きじゃろうが？あの塩味がたまらんのじゃ。一袋食べるなんてあつという間じゃよ！

糖尿病將軍

オイラは糖尿病將軍でヤンス。はあ〜つかれた〜つかれた〜家に帰ったらどんどんおやつをたべるでヤンス。そうすれば晩ごはん食べなくてもすむしー……。寝る前に甘いお菓子をいっぱい食べて、砂糖いっぱいジュースをガブガブ飲めば、朝ごはんは食べなくてもいいでヤンスよ。

コレステロール將軍

オーツ、ホッホッホ・・・わたくしがコレステロール將軍でございますわ。わたくしは野菜が大の苦手。脂っこい物が好きでございますのよ。好きなものだけ食べればいいのでございますわよ。嫌いな物なんか食べないで、脂たつぷりの物でお腹いっぱいいたしましよう！血液をどろどろにしてさしあげますわ。おーほっほっほ〜

メタボ大魔王

さあ！將軍たちよ。みんなをメタボリックシンドローム予備軍にしてしまえ！

りきまる

待ちなさい！そんなことはさせないわよ！ 肥満將軍！ いくわよ、イエローミサイル！

にくまる

コレステロール將軍。オレ様の攻撃をうけてみる！ いくぜ、ミートキック！

ベジまる

ぼ、ぼくも頑張るベジ。フルーツまる！ 糖尿病將軍をやっつけるんだ！ えいつ、ベジビーム！

フルーツまる

トラブル、トラブル！ フルフルフル〜 フルフルパチンコ〜

ほねまる

おいらの力を見せるときがきたホネ。 高血圧將軍よ！ ホネホネソード！

メタボ大魔王

そんな攻撃で我々を倒そうなんて、百万年早いのである。くらえ、メタボビーム！

食まるファイブ

う、うわああああー！（全員倒れこむ）

(にくまるが起き上がれません)

にくまる〜 大丈夫？

みんなどうしたの？

にくまるがコレステロール將軍にやられてしまったんです。

ひよっとしてにくまるくんは、給食を残したんではありませんか？

そうだ！ にくまるは給食のピーマンやお野菜を残していたベジ。

(食まるたちみんな、にくまるの周りに集まる)

バランスよく食べなかったので、きっと100%の力が出せなかったんです。ベジまる君、にくまるくんはピーマンをあげて。

わかったベジ。にくまる、しっかりするベジ！これを食べれば、力が出るからがんばるんだベジ！

よし、くってやるぜ。

ちよっと待って。このピーマンは、ベジまるくんが心をこめて育てたのですよ。そして、ピーマンの命をいただいて元気になるのよ。ありがとうの心が大切よ。

お、おう。ありがとう、ベジまる。給食では残しちゃってごめん。ありがたうただくぜ。ベジまる、ピーマンさんありがとう。

(ピーマンをベジまるからもらって、かじる)  
うわあ！体から力がみなぎってきたぜ。

これで、バランスよく食べられたから、みんなで合体ができるぜ。よし、合体して究極の力でメタボ大魔王たちをやっつけようぜ。

おー！！

(メタボ將軍たちが、食まるファイブ合体までの間をつなぐ)

合体よ！ **コンバイン！** (食まるファイブとメタボ將軍、しばらく闘つ)  
いくわよー食まるパーンチ！！

う、うわああああああああああああああああ

おのれ〜食まるファイブ〜覚えておれ！ (逃げる)

やったあああ〜！やっつけたぞおおおお！

激しく倒れる

りきまる

女神様

りきまる

女神様

ベジまる

女神様

女神様

ベジまる

にくまる

女神様

にくまる

食まるファイブ

りきまる

將軍たち

メタボ大魔王

食まるファイブ

ほねまる

よし、ベジまる、今のうちに將軍たちを元の素敵な大人の姿に戻すホネ！

ベジまる

分かったベジ！

(大根の葉っぱを使ってメタボ將軍のお祓いをする。大根の代わりにほうれん草でも可)

**ベジオーラ！**

(りきまる)

(ねえ、みんなの力を貸して) ※状況を見て、子どもに呼びかける

フルーツまる

わあ、將軍たちは素敵な大人だったフル！

元に戻れてよかったフル！

元將軍たち

※肥満↓高血圧↓糖尿病↓コレステロールの順に子どもへメッセージ(別紙)

女神様

ご苦労様、食まるファイブのみんな。それにしても、最後の食まるたちのパワーは本当  
にすごかったですね。やっぱり、バランスよく食べることは大切なのね。  
にくまるくん、わかった？

にくまる

おうよ！これからは、野菜も残さずしっかり食べるぜ。

フルーツまる

一日にあたしたち5色がそろうと体にいいフル。だから、あたしのことも忘れないでほ  
しいフル。

女神様

みんなもお野菜をちゃんと食べないと、今日のにくまるくんのように、大事なときに力  
を出すことができません。だからしっかりお野菜を食べるようにしようね。そして、一  
日の食事の中に食まる5人をそろえるようにしてバランスのよい食事をしましょう。  
それからもう1つ。ご飯を作ってくれる人、食べものを作ってくれる人、命をくれる食  
べものに感謝して食べましょうね。

にくまる

〇〇小学校のみんなもバランスのよい食事をとって、一緒にメタボ大魔王をやっつけよ  
うぜ！！

食まる全員

**エイ！ エイ！ オー——ツ！**

ベジまる

これで終わります。ありがとうございました。

全員

ありがとうございました。

※食まるファイブの歌をみんなで歌う

完

◎元将軍たちからのメッセージ(パターンA)

【肥満将軍】

ん、いててて。あれ？体が軽いぞ。  
きつと体にある余分な脂肪がなくなったんだ。ありがとう、食まるファイブ！  
今までは、食べてばかりだったけど、これからは運動もしよう。  
みんなも食べて動いて、健康な体をつくっていこう！ じゃあね。

【高血圧将軍】

あ。あれ・・・ここはどこだ？私はだれ？  
ああ、気分がとてもおだやかで、さっきまでのイライラがウソみたいだ。  
スーパーサイヤ人みたいな髪の毛も元に戻ってる！  
そーか、食まるファイブが助けてくれたんだな。ありがとう、食まるファイブ！  
塩も大事なミネラルだから、適度に摂らないといけないけど、  
摂りすぎに気をつけて病気に負けない丈夫な身体になろうね。じゃあな、バイバイ。

【糖尿病将軍】

杖がなくても歩ける！それに疲れもとれてる！  
そっか、食まるファイブが助けてくれたんだ。ありがとう、食まるファイブ！！  
お菓子はおいしいけれど、食べすぎには気をつけよう。  
一日三食、しっかり食べよう！それじゃあ、バイバイ！

【コレステロール将軍】

あら？なんだかスッキリ、スリムになったみたいですわ。  
これも食まるファイブの皆さんのおかげですね。ありがとう！  
つるつるお肌に脂肪は大切だけど、みんなも脂っこいものはほどほどにしましょうね。  
これで、今日からエレガントなママに戻れるわ。ありがとう！ごきげんよう！

◎元将軍たちからのメッセージ(パターンB)

【肥満将軍】

あれ？ 何だかすっきりしちゃった。  
ねえ、みんな、一日に必要な栄養を摂ることは大切だけど、食べ過ぎちゃだめよ。

【高血圧将軍】

もう、イライラしないぞ。ありがとう、食まるファイブ。  
体も軽い軽い。みんな、塩辛いものばかり食べてちゃだめだぞ。

【糖尿病将軍】

疲れてないわ。  
おやつのお食はずぎやジュースの飲みすぎに注意して、  
朝・昼・晩、三食ちゃんと食べようね。

【コレステロール将軍】

もとの姿に戻れたわ。食まるファイブ、ありがとう。  
みんなも脂っこいものをほどほどに、野菜も一緒に食べましょうね。

◎元将軍たちからのメッセージ(パターンC)

【肥満将軍】

うーん、何だかお腹まわりがすっきりしたなあ・・・  
ちようどよい分量をきちんと食べないといけないんだね。  
みんなも健康な体を作っていこうね。

【高血圧将軍】

おだやかな気分になったわ。  
塩分は控えめにしないとね。みんなも気をつけてね。

【糖尿病将軍】

みんな、こんにちは。お兄さんはすっきり、さわやかな気分だよ。  
みんなも甘いものの食べ過ぎには気をつけて、勉強にスポーツにがんばれよ！！

【コレステロール将軍】

みなさん、どうもありがとう。私に足りないのは、お野菜と海藻だったのね。  
血液サラサラの優雅な大人に戻りましたわ。  
どうぞ、脂っこいものの食べ過ぎに気をつけて、バランスよく召し上がってね。