

食育劇「食まるファイブ」
【食生活を見直そう編】

登場人物

ナレーター・
・
・
・

食まるファイブ　りきまる　女・

ベジまる 男

にくまる 男

ほねまる 男

フルーツまる 女・

子どもA
男

子どもB 女

先生
・
・
・
・
・
・

メタボ大魔王
・
・
・
・
・

メタボ將軍（人数は任意です）

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
・
・
・
・
・

ストーリー

地球人をメタボにしようと、メタボ大魔王は、今日も栄養バランスの悪い小学生をねらって自分の子分にしようとしていた。

とある小学校の授業風景。食まるファイブの意欲的な三人に対し、にくまるとフルーツまゐるは眠そうでやる気がみられない。なぜなら、その二人は夜更かしをして不規則な食生活を送っていたからだった。

メタボ大魔王が部下を率いて現れ、そんな元氣のないマイナスエネルギーを持つ二人を連れ去ろうとする。食まるファイブは將軍たちを攻撃するが、武器が効かず、吹き飛ばされてしまう。女神様が現れて、「大切なこと」について、みんなの氣付きを促す。健康な体をつくり一日を元氣に過ごすためには、「バランスよく食べること」と同じくらい「夜よく寝ること」や「早寝早起き」が大切であることを学んだ食まる二人と子どもたちは、これからは規則正しい食生活を送ることを誓う。

食まるファイブと子どもたちが合体して最高パワーになり、メタボ大魔王たちをやっつける。そして、將軍たちを元の素敵な大人の姿に戻すのである。

導入：食まるファイブの紹介（省略可）

ナレーター	みなさんこんにちは。今日は、食まるファイブと一緒に『望ましい食生活』について勉強をします。
りきまる	みなさんは、もう食まるファイブを知っていますね？そうですね。では最初に、リーダーのりきまるをみんなで呼んでみましょう。せーの、りきまる〜！
ナレーター	はい！（りきまる返事をして登場。ポーズ） ○○小学校のみんな、こんにちは〜！わたしは、ごはんやパンの仲間だよ。生活をするためのエネルギーになるんだよ。
にくまる	次は、にくまるを呼びましょう。せーの、にくまる〜！ おうう！（にくまる返事をして登場。ポーズ） オレ様はにくまるだぜ。オレ様は肉や魚、豆や卵の仲間で、筋肉を作るんだぜ。
ナレーター	さあ、次はだれを呼ぼう？（子どもたちが、口々に食まるの名前を言う。） みんなよく知ってるね。では、残りの三人を呼びましょう。ベジまる〜、ほねまる〜、フルーツまる〜！
ベジまる	（三人登場） ぼくがベジまるだベジ。ぼくは野菜の仲間だベジ。体の調子をよくするんだベジ。
ほねまる	おいらがほねまるだホネ！ 牛乳やチーズは、強くて丈夫な体をつくるんだホネホネ。
フルーツまる	最後のあたしが、フルーツまるフル。あたしの友だちはいちごやりんごなどの果物なフル！ あたしの仲間は、みんなの栄養バランスを整えるフル。フルフル！ みんなフルーツを食べて、ワンダフル、ビューティフルになるフル。じやあ、みんな、また後で会いましょうね。 （五人消える）

本編

ナレーター	今日も〇〇小の一日が始まりました。一時間めは、算数の時間です。おや？ 教室から、元気な声が聞こえてきましたよ。
ほねまる	おみごと、正解だホネ！ じゃあ次の問題いくよホネホネ！ (りきまる、ベジまると自習している。三人とも元気)
りきまるとベジまる	オッケー！ (ところが、後ろのにくまるとフルーツまるは、うつろな表情)
子どもA	(先生登場) 起りーつ、礼！ 着席！
先生	はい、みんなこの前習ったことは覚えてるかな？復習しましょう。 (問題をホワイトボードに書く。または、プリントを配る) (食まるファイブと子どもたち 考える)
にくまる	ええつとー、何だったわけ？ (頭を抱えて)
フルーツまる	あれえ、解けないフルー (消しては書き直す)
先生	(二人の様子を気にしながら、少し間をあけて) では、答え合わせをします。答えは、○△と□です。(書く)
ベジまる	やったー、正解だベジー！ (ホネまるも、ガッツポーズでアピール)
りきまる	わたしも、バッチリできたわ！ (子どもたちも、互いの両手をパチンと合わせる)
にくまる	なんだか、やる気が起きないぜ・・・(手の平を上に向ける)
フルーツまる	なんか、頭がぼんやりしてるフル・・・(うつむく)
先生	にくまる君、フルーツまるさん、顔色が良くないわ。体調でも悪いの？
メタボ大魔王	ワッハッハッハッハー！ いくたくぞー。

りきまる	もしや、その声は！！！！
食まるファイブ	メタボ大魔王だ！（メタボ大魔王たち登場）
子どもたちと先生	キヤー！（上手に避難する）
メタボ大魔王	我こそは、メタボ大魔王である。そんな調子の悪い子どもこそ、我輩が必要とする「マイナス」のエネルギーなのである！
肥満將軍	みんな、ぼくちんのように、肥満にしてやる、ブー。
高血圧將軍	お前たちを、高血圧にして苦しめてやる！　ゴオー！
糖尿病將軍	甘くいお菓子やジュースは、ご飯替わりに最高でヤンスよ！
コレステロール將軍	あなたたちを、どろどろの血液にしてさしあげるわ。オーツホツホツ！
バトル①	そんなことはさせない！　みんな、いくわよ！　イエローミサイル！
りきまる	おいらの力を見せてやるホネ！　ホネホネソード！
ほねまる	オレ様のミートキックを受けてみろ！あれ！！（ボールが飛ばない）
にくまる	今度はぼくたちだ。フルーツまる・・・行くベジ。（互いを見て）
ベジまる	ベジビーム！
フルーツまる	フルフルパチンコ。あれ！？何てこと！！（動揺する）
メタボ大魔王	（にくまる、フルーツまる　メタボ大魔王に吹き飛ばされる。）
女神様	さあ、將軍たちよ、食まるファイブにトドメを指すのである。
りきまる	お待ちなさい。　みんなどうしたの？
	女神様！　二人が・・・攻撃が効かないんです！

語尾を
強調する

女神様	にくまる君、フルーツまるさん、ひよつとして、夜更かししてるんでは ありませんか？
ほねまる	そうだ！ 朝から二人とも、眠たそうだったホネ！
子どもA	そういえば、このところ、にくまる君たら、あくびばかりしてるよ。
子どもB	そうそう、フルーツまるさんは昨日の体育の時間もつらそうだったわ。
にくまる	最近ゲームにはまっちゃって、寝るのは11時すぎだぜ。今朝は、時間 なくて、ごはん食わずに来ちゃったぜ。
フルーツまる	私もマンガが面白くて、お菓子食べながら、夜更かししてるフル。
女神様	二人は、ちゃんと夜寝てないから、一日を元気に過ごせなくなっている のね。
メタボ大魔王	寝る？ そんなもの必要ないのである。ゲームやマンガのほうが、楽 しいに決まっているのである！
にくまる	そうさ、ゲームは楽しいぜ！ 少しぐらい寝なくても平気だぜ。
フルーツまる	マンガも、お菓子も大好きフル♪
メタボ大魔王	そううーだう。そうやって、「マイナス」のエネルギーをどんどん集め て、我輩の部下になるのである！
にくまとフルーツまる	オー！
女神様	にくまる君、フルーツまるさん、思い出して。あなたたちの使命（ミッ ション）は何だったかしら？
にくまとフルーツまる	うーん・・・（悩む）
食まる三人	わたしたちの使命は、「好き嫌いなくバランスよく食べることの大切さ」 をみんなと学ぶこと！

女神様	そうね。そして、「バランスよく食べること」と同じくらい、みんなにとって大切なことがあるの。
子ども A	そうだ、規則正しい生活をしなさい、って先生に言われてるよね。
子ども B	それに、早寝・早起き・朝ごはんって習ったよね。私なんか、6時に起きて朝ごはんしっかり食べたわ。
ベジまる	ぼくは、9時には寝るベジ。だから、朝は気分スッキリ、ごはんも美味しいベジ！
ほねまる	おいらは、強くて丈夫な体をつくるため、ごはんをしっかり食べて、運動も思いっきりして、夜はぐっすり寝るホネ！ 朝からパワー全開だホネ！
先生	みんな、夜寝ることは、「脳」や「体」の成長や疲れを回復するための大切な時間です。早く寝て、早く起きて、一日を元気に過ごすために、きちんと朝ごはんを食べてきましようね。
にくまる	わかったよ。これからは、早寝・早起き・朝ごはんだぜ！
フルーツまる	私もそうするフル。みんな、ありがとうフル！
りきまる	さあ、これでみんなで合体できるわ！ メタボ大魔王たちをやっつけるのよ！
バトル②	（食まるファイブと子どもたちが合体して、攻撃する。） （メタボ大魔王たちが吹き飛ばされる。）
メタボ大魔王	（起き上がって）くっ！覚えておれ！ 次こそ、地球人を一人残らずメタボにしてやる。（メタボ大魔王が去る。）
子どもたち	やったあー！
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！ ベジオーラ！
元将軍たち	（大根の葉っぱを使って将軍のお祓い <small>はらい</small> をする。ほうれん草でも可）
フルーツまる	（舞台袖で衣装を脱いで、通常の服装で登場する。）
元将軍たち	わあ、将軍たちは素敵な大人だったフル！ 元に戻れて良かったフル！
女神様	※肥満↓高血圧↓糖尿病↓コレステロールの順に前に出てメッセージ
ナレーター	みなさんも、メタボ大魔王に狙われないよう、食まるファイブが教えてくれたことを、忘れないでね。
	では、最後に食まるファイブの歌を歌いましょう。
	（全員で食まるファイブの歌を歌う。）