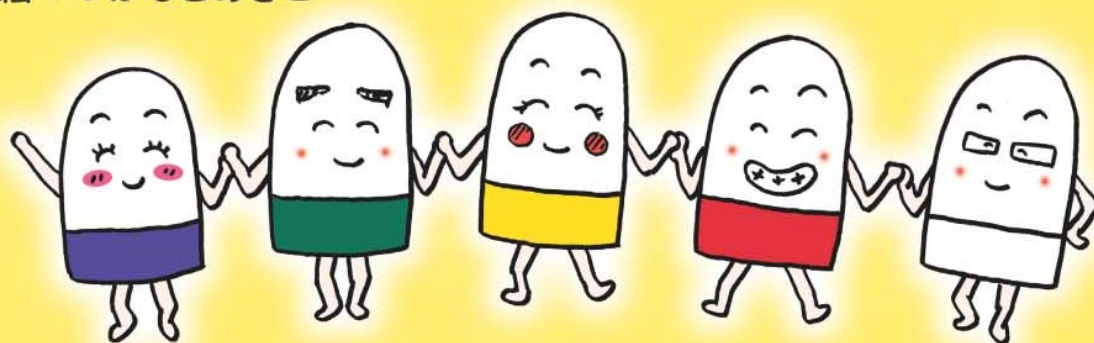


しょくまる

— メタボ軍をやっつけろ! —

監修：西村 敬子

絵：つかもとあきこ



— 愛知教育大学 —

おヒゲの^{だん ちょう}団長さんからのメッセージ

「^{しょく}食まるファイブ」と一緒に
バランスのよい
^{しょく せい かつ}食生活をしましょう！



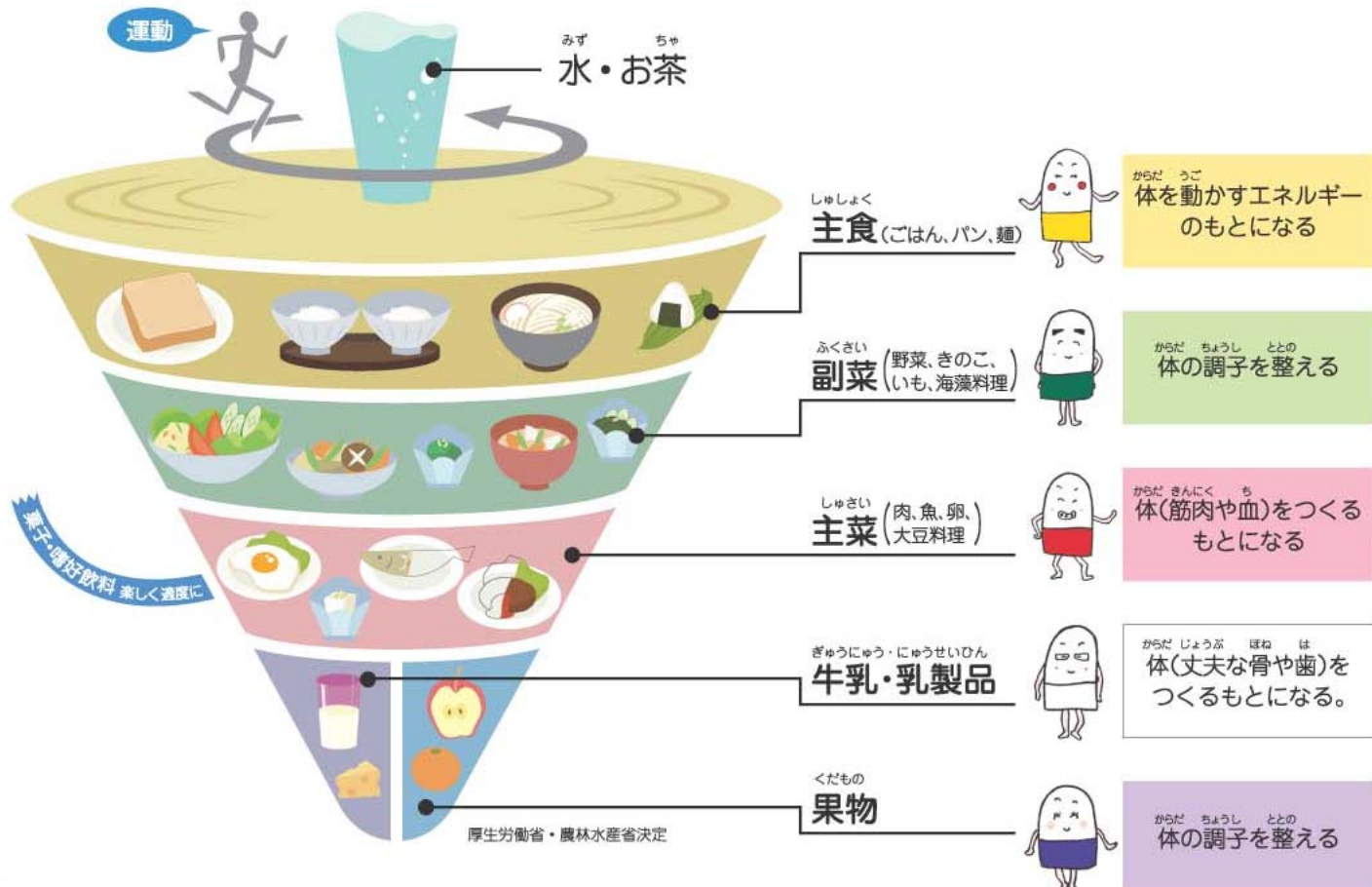
食まるファイブ応援団 団長
〈愛知教育大学学長〉

松田正久

^{しょく}5色揃うと
^{そろ}からだにいいね！



^{しょく}食 ^じ事 バランスガイド



食まるファイブの紹介

【食まるファイブ】



「栄養指導手袋」をより親しみやすくするために誕生した。一人ひとりのキャラクターは、食事バランスガイドの主食、副菜、主菜、果物、牛乳・乳製品の各部分に由来している。

食事バランスガイドをわかりやすく伝え、子どもたちが楽しくバランスよく食事ができるように、サポートすることが使命である。
「5色がそろくと体にいいね！」が合言葉。

【にくまる】

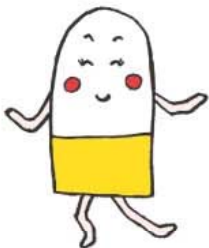


主菜エリアのバランス第三小学校の3年生。

サッカーと鉄棒が得意な元気で元々ちゃん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、あとさき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。

- ・誕生日：8月11日(しし座)
- ・血液型：B型
- ・趣味：サッカー

【りきまる】



主食エリアのバランス第一小学校の5年生。

食べることが大好きなやさしい女の子で、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。

- ・誕生日：11月27日(いて座)
- ・血液型：O型
- ・趣味：食べ歩き・料理

【フルーツまる】



果物エリアのバランス第四小学校の2年生。

5人の中で一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。

- ・誕生日：9月8日(おとめ座)
- ・血液型：AB型
- ・趣味：歌うこと

【ベジまる】



副菜エリアの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ので悩んでしまい、ヨーコ先生に甘えることも多い。いじめられても「ごめんね」といわれると許してしまう心のひろい、優しい男の子。

- ・誕生日：10月1日(てんびん座)
- ・血液型：A型
- ・趣味：ガーデニング・無農薬野菜の栽培

【ほねまる】



牛乳・乳製品エリアのバランス第五小学校の6年生。

5人の中で一番年上のお兄ちゃん。おっとりしていて周りとは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。

- ・誕生日：1月3日(やぎ座)
- ・血液型：O型
- ・趣味：トレーニング、眼鏡コレクション

● メタボ大魔王

- ・使命：生物をメタボリックシンドロームにすること
- ・攻撃：メタボビーム

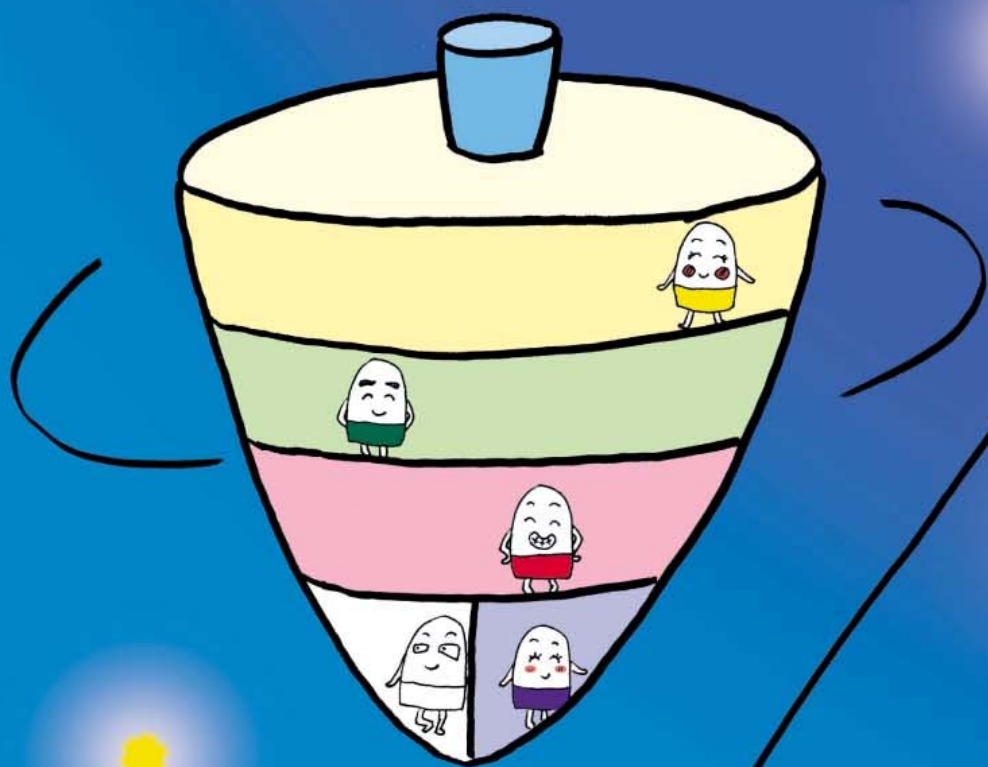


● 部下のメタボ將軍

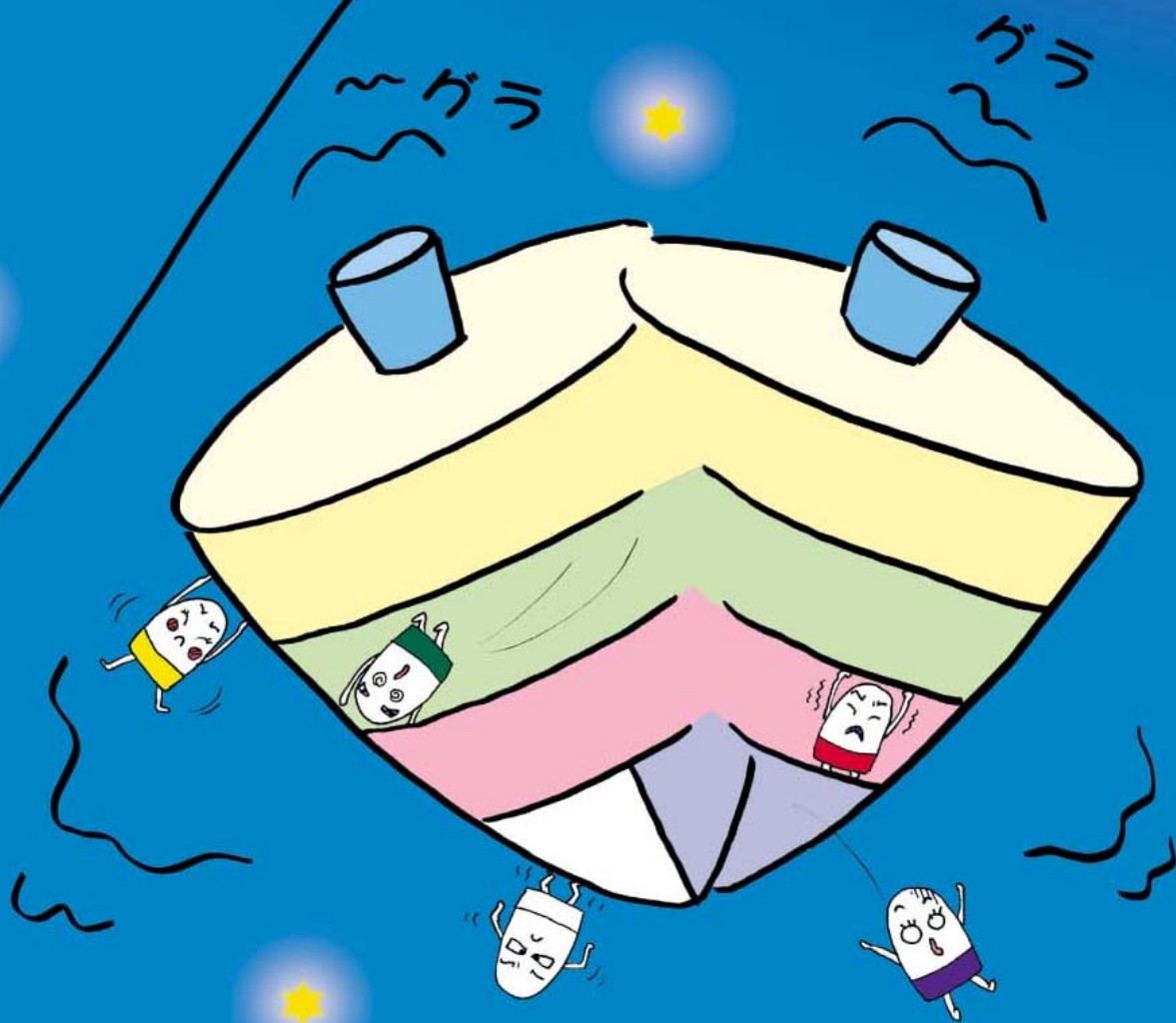


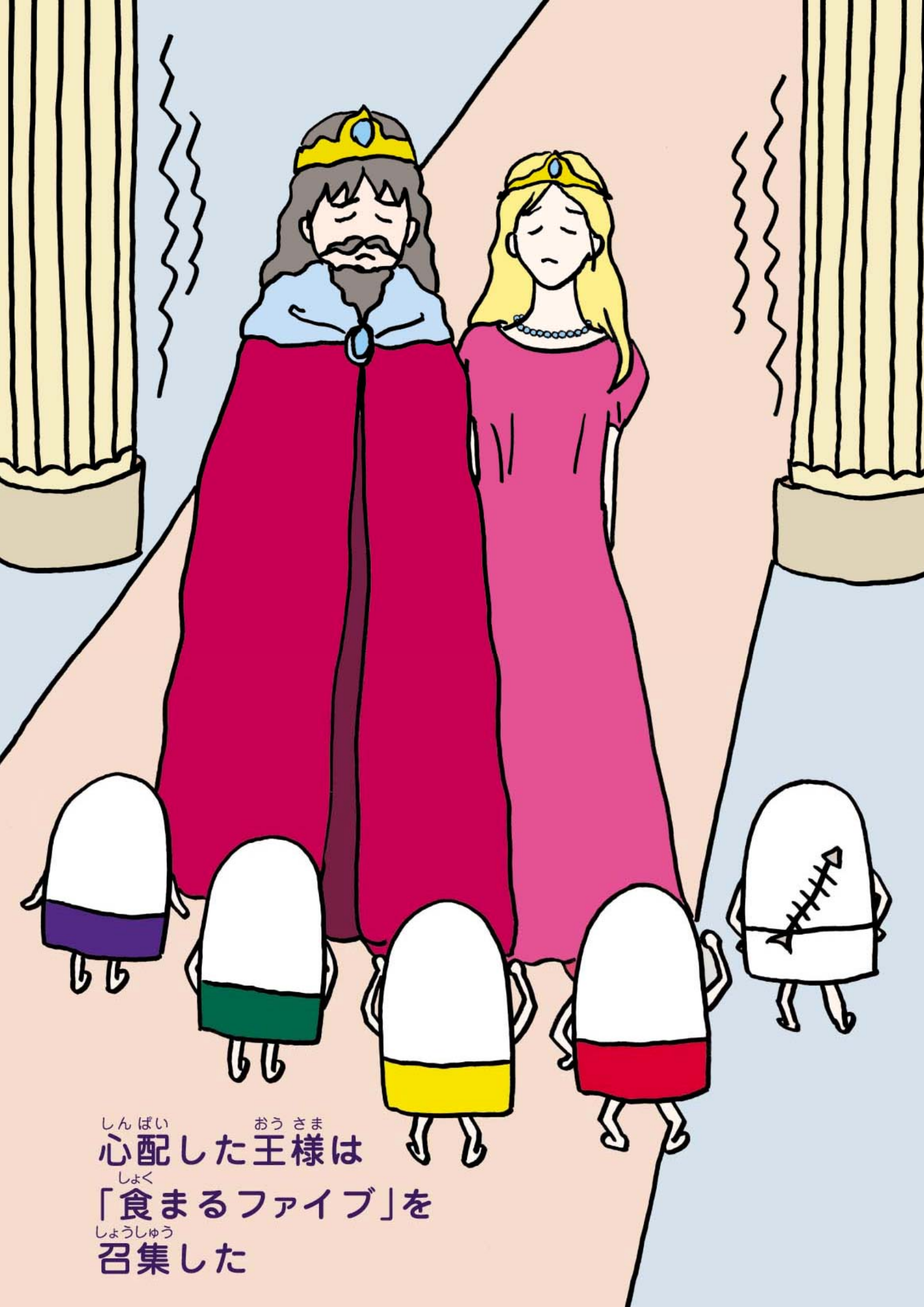
- ・肥満將軍
- ・コレステロール將軍
- ・高血圧將軍
- ・糖尿病將軍

ちきゅう 地球からはるか遠くに
とお せいら 星がある
バランス



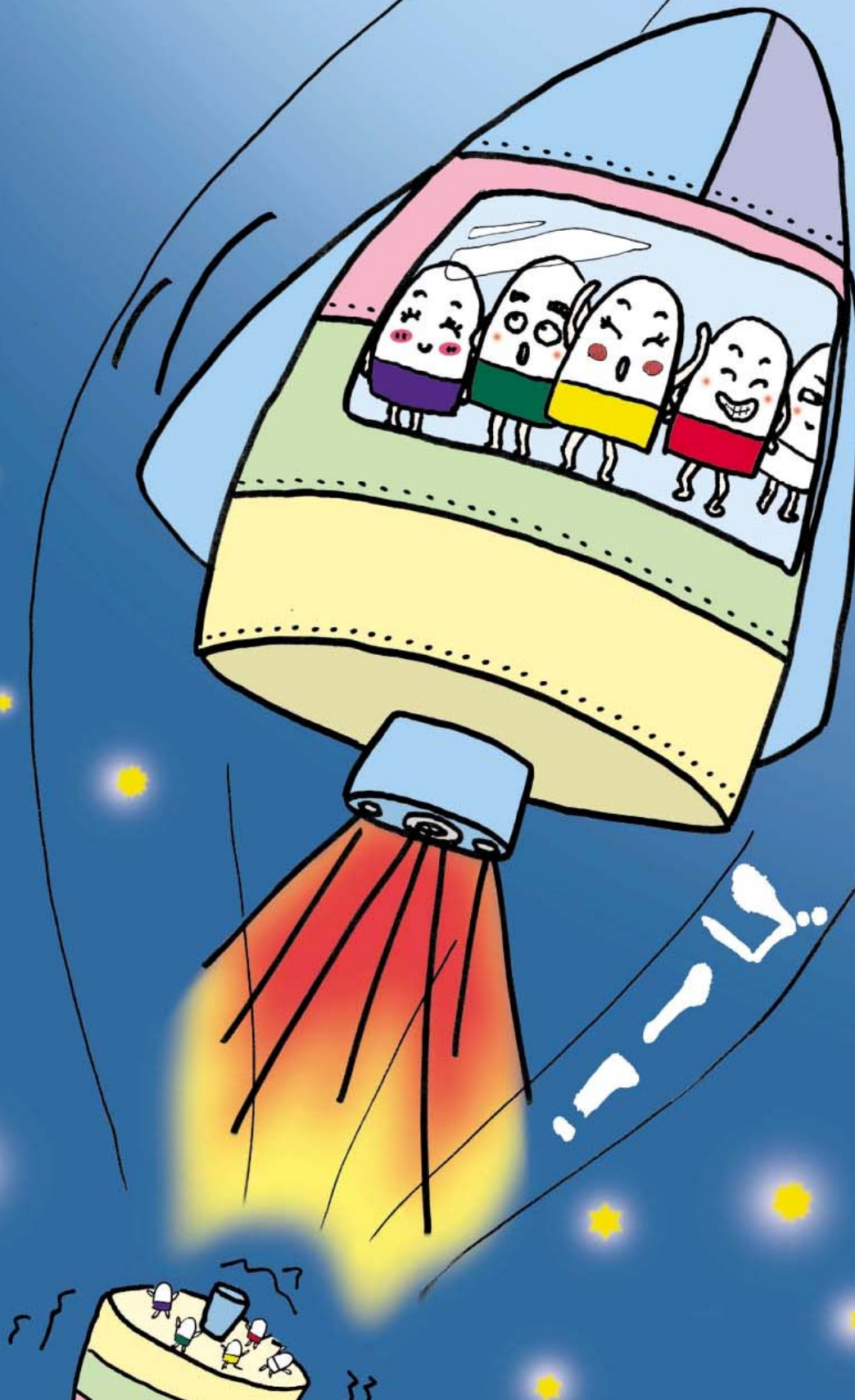
ところが...



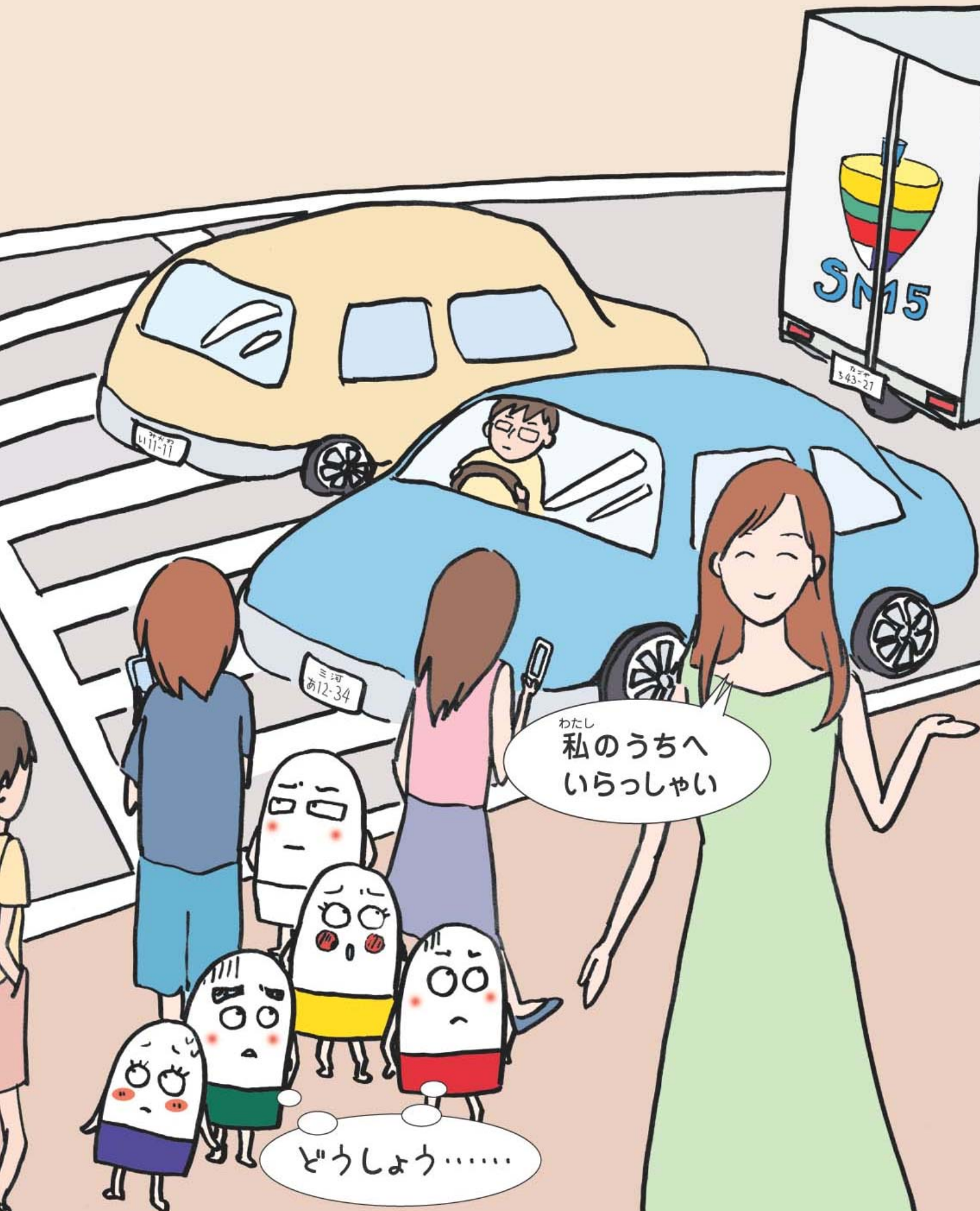


しんぱい おうさま
心配した王様は
しよく
「食まるファイブ」を
しょうしゅう
召集した

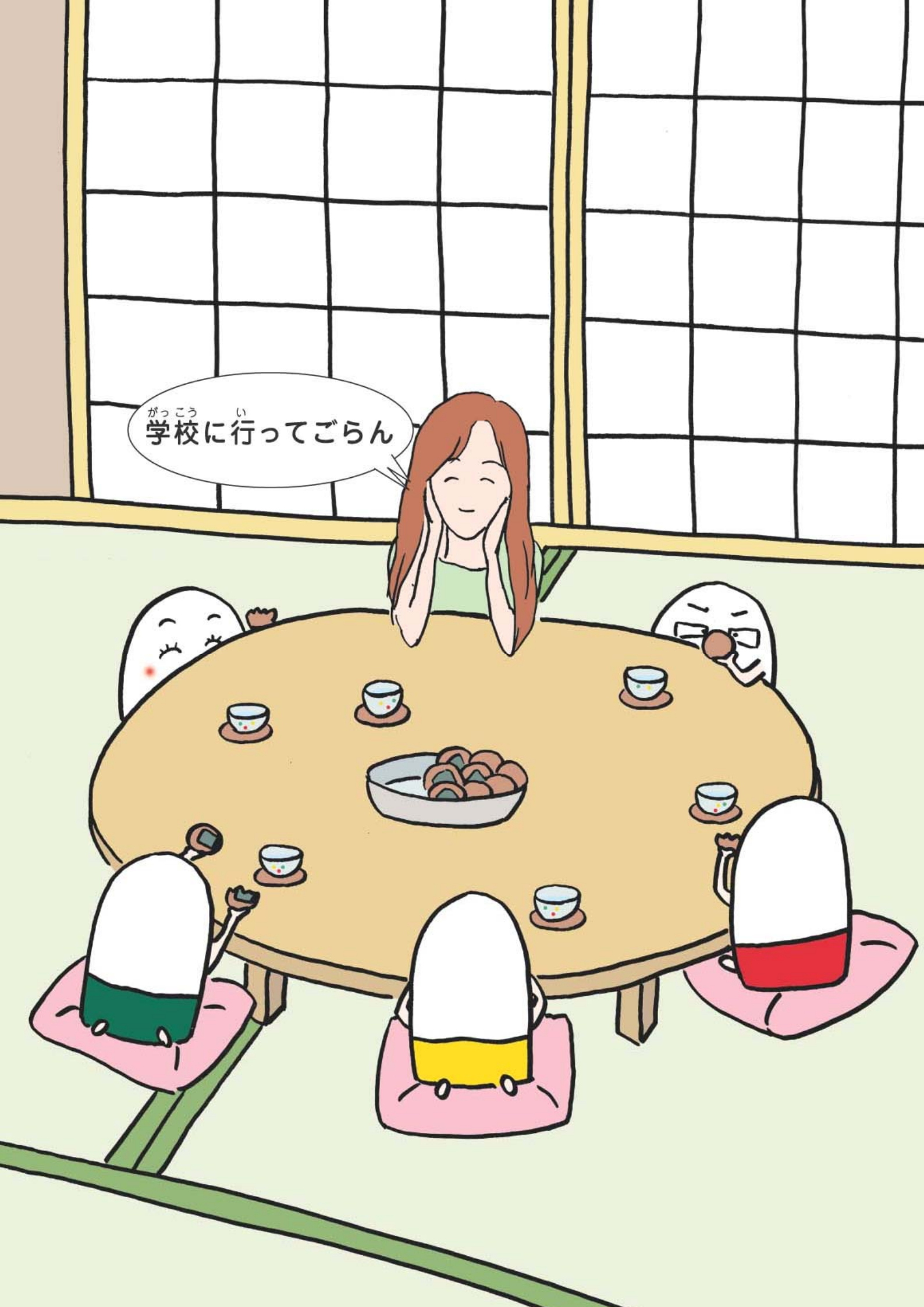
ち きゅう
いざ 地球へ!

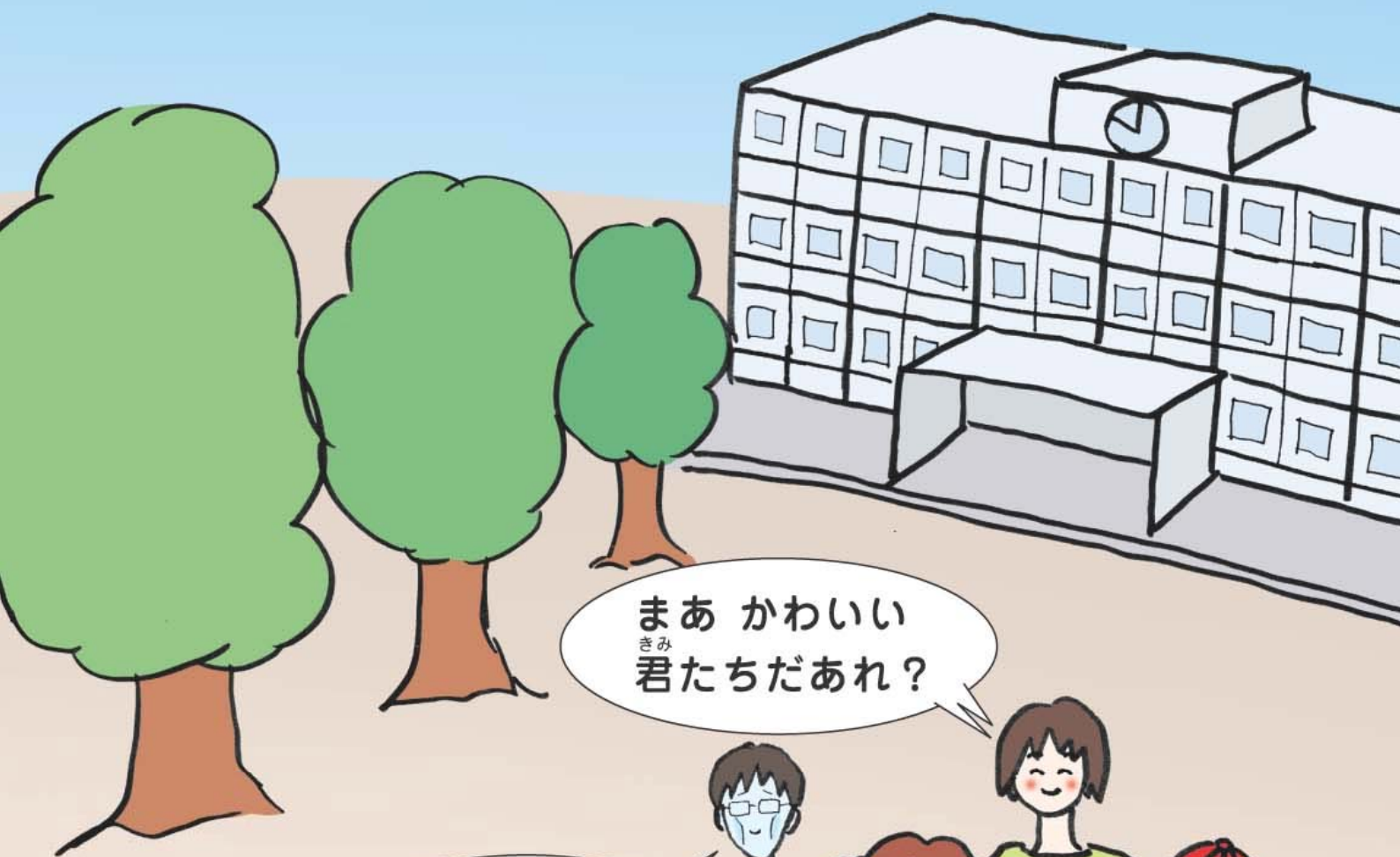


ちきゅう
ところが地球に来てみると……



がっこう
学校に行ってごらん





まあ かわいい
きみ
君たちだあれ？

きゅうしよく 給食を いっしょ 一緒に
た
食べよう



わたし
私たちは
しよく 「食まるファイブ」です
せい バランス星から来ました



きょうのメニューは

ごはん

やさいたっぷりのみ^{しろ}ぎ汁

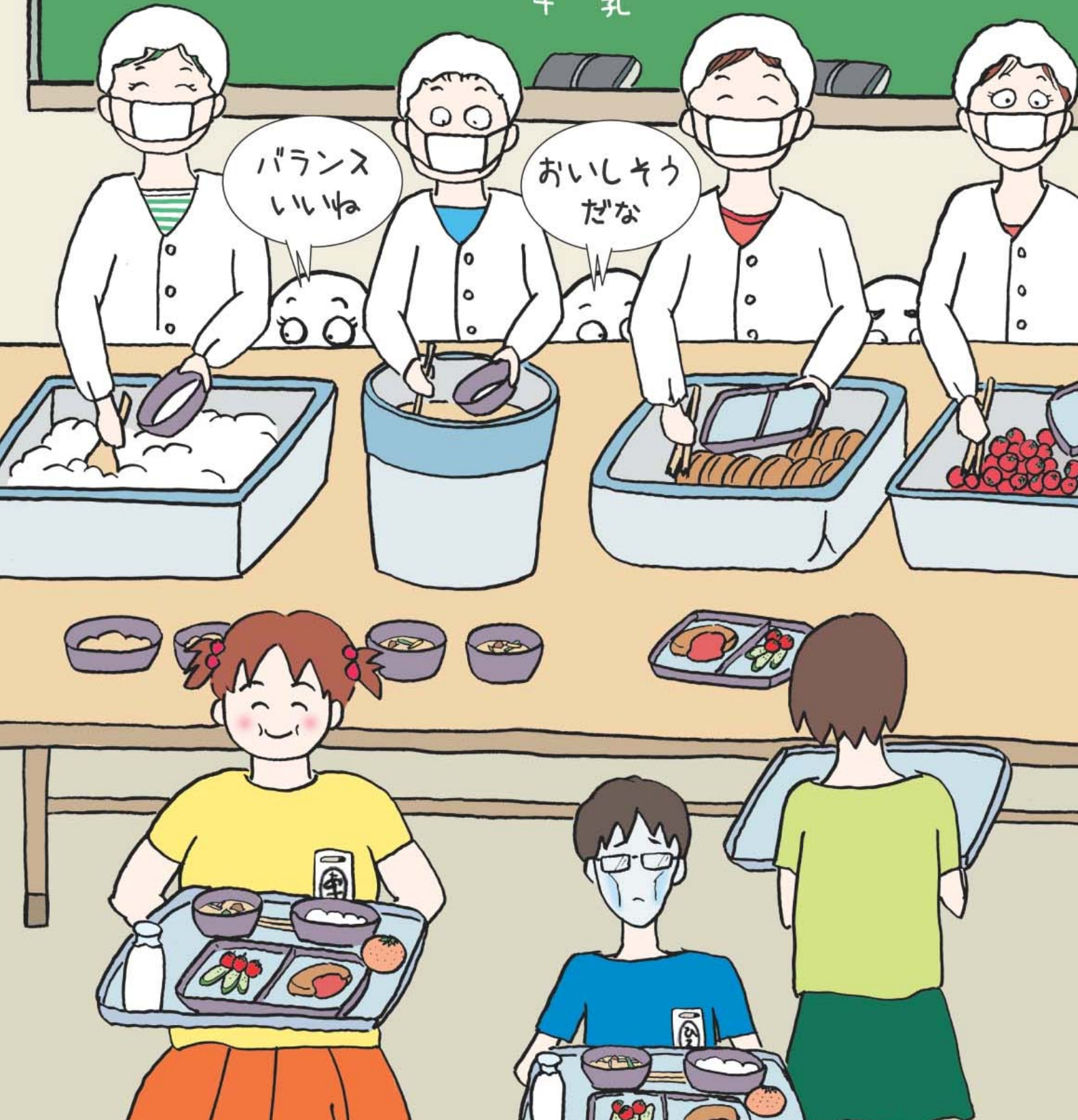
やさい(きゅうりとトマト)のサラダ

ハンバーグステーキ

みかん

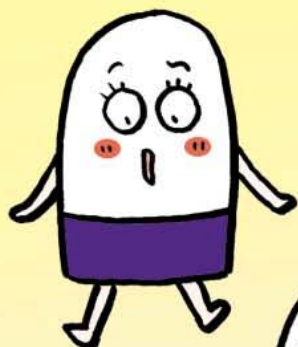
ぎゅう にゅう

牛 乳



どうして

まあ こまっちゃう



オイ
オイ!!

あれ!!



えっ

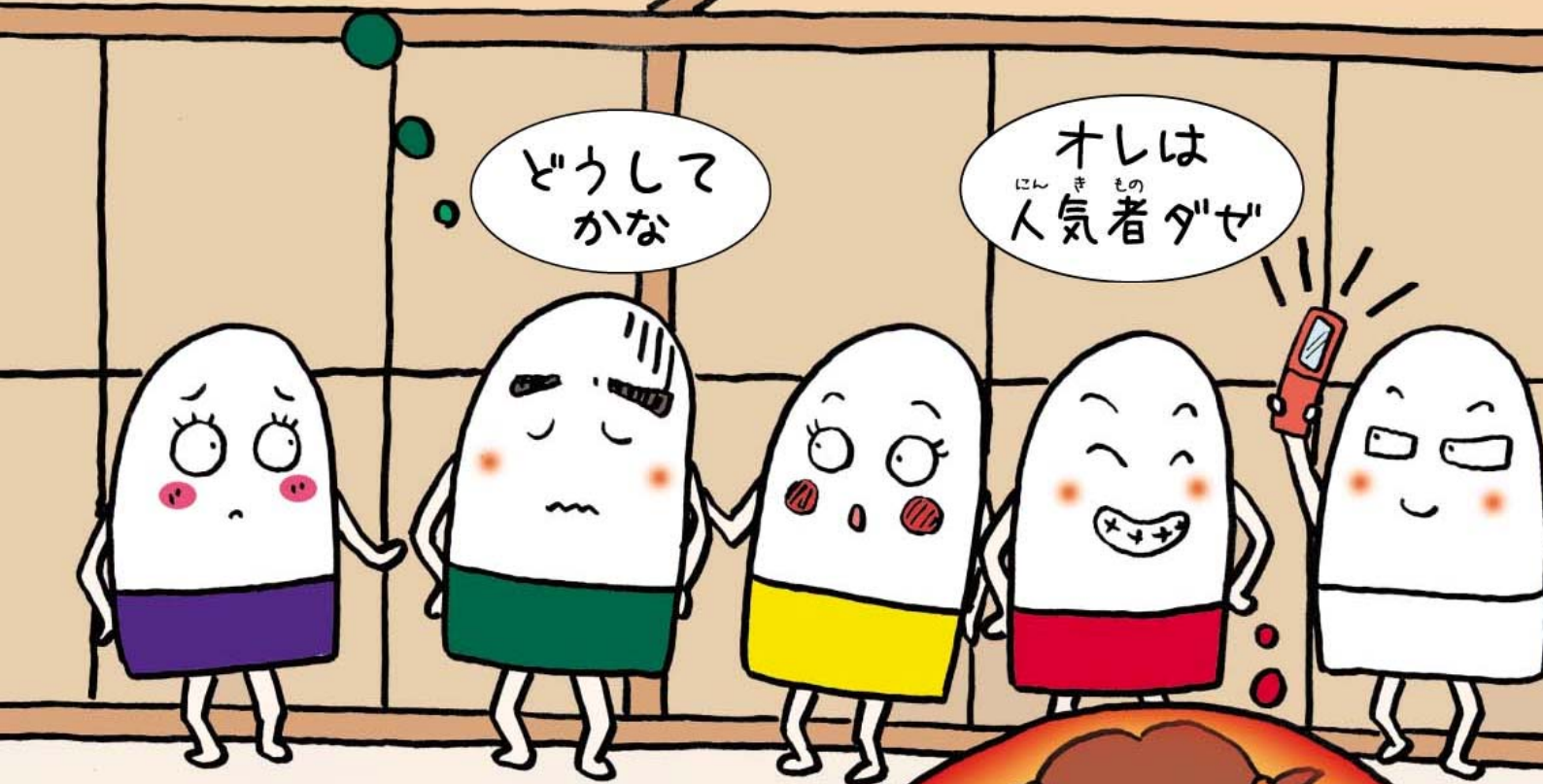
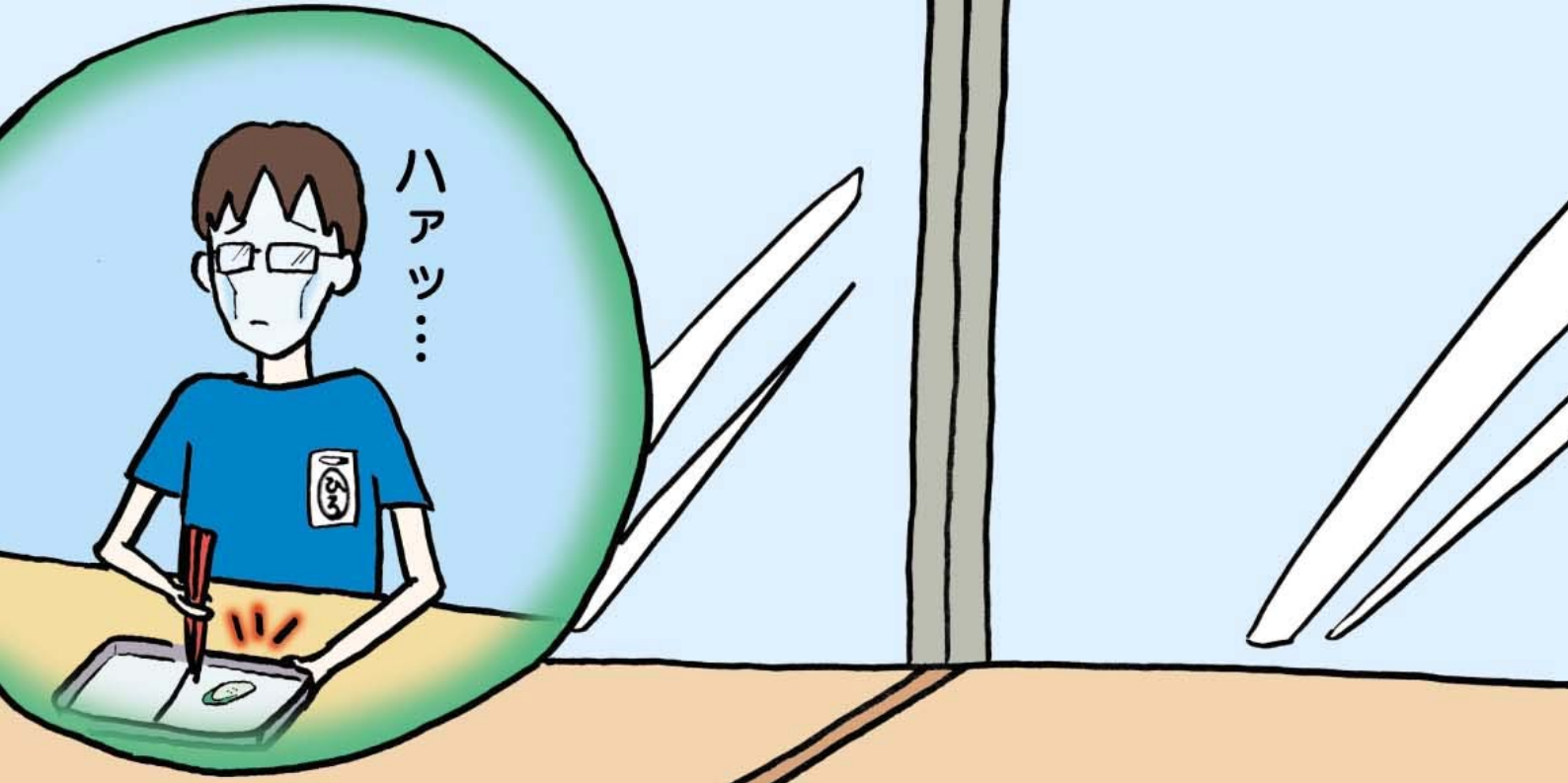
いただきます



どうぞ

ありがとう



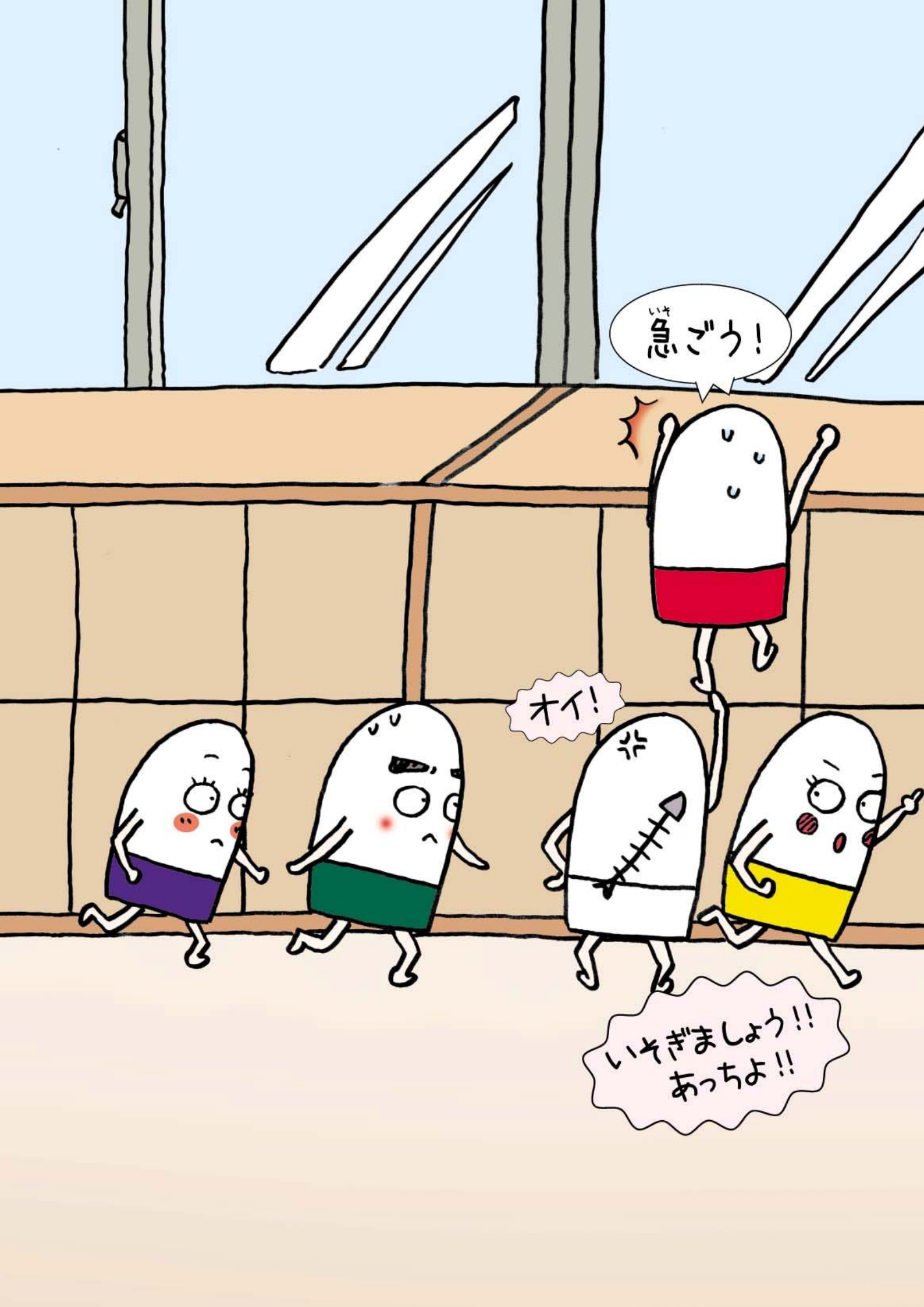


レーダーで
しらべてみると...



SHOKUMARU





いそぐう!
急ごう!

オイ!

いきぎましょう!!
あっちよ!!

糖尿病將軍

~ 卅 卅

オッホッホッホッホ!!

高血压

しょうぐん

將軍

ひ ま ん し ょ う ぐ ん

肥満将軍

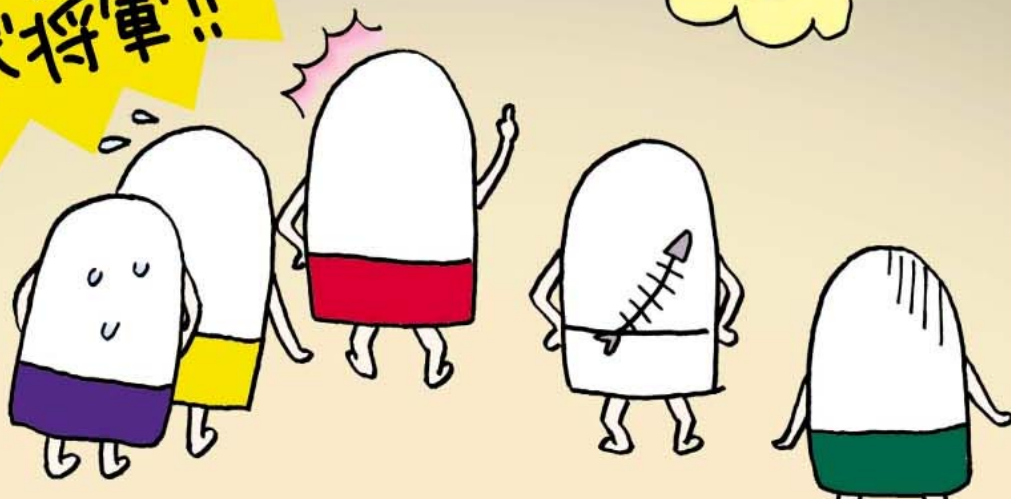
コレステロール

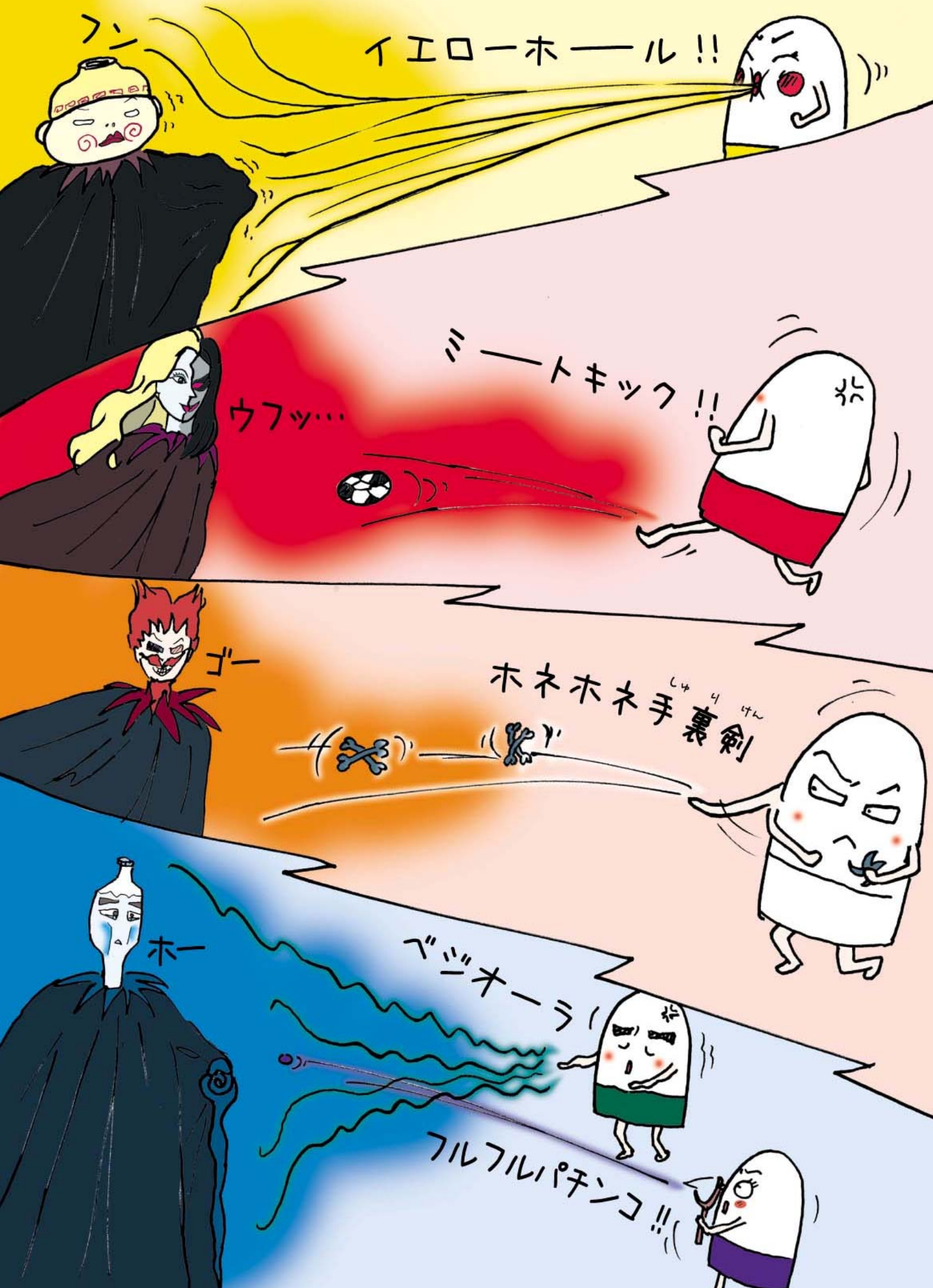
しょうぐん

將軍

あっ!! おまえたちは
メタボ^{しょうぐん}将軍!!

ブ〜





イエローホール!!

ウフツ...

ミートキック!!

ゴー

ホネホネ手裏剣

ホー

ベツネーラ

フルフルパチンコ!!



オーホッホッホ...

だいじょうぶ？



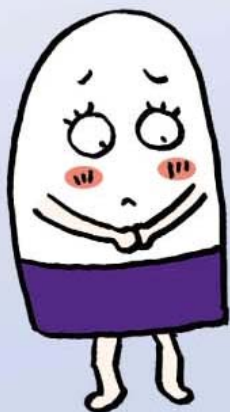
オイ

にくまる〜

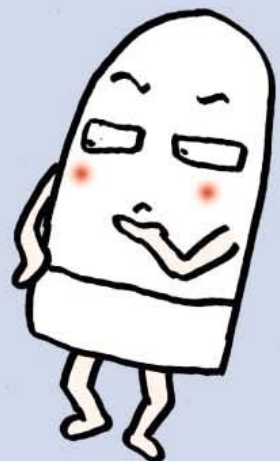
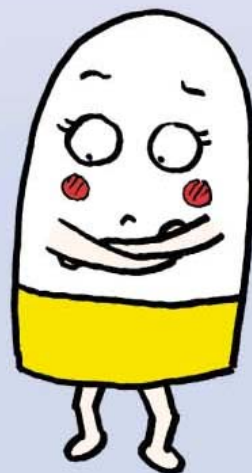


ア—ツ!!

ごちそうさまでした!!



そういえば...



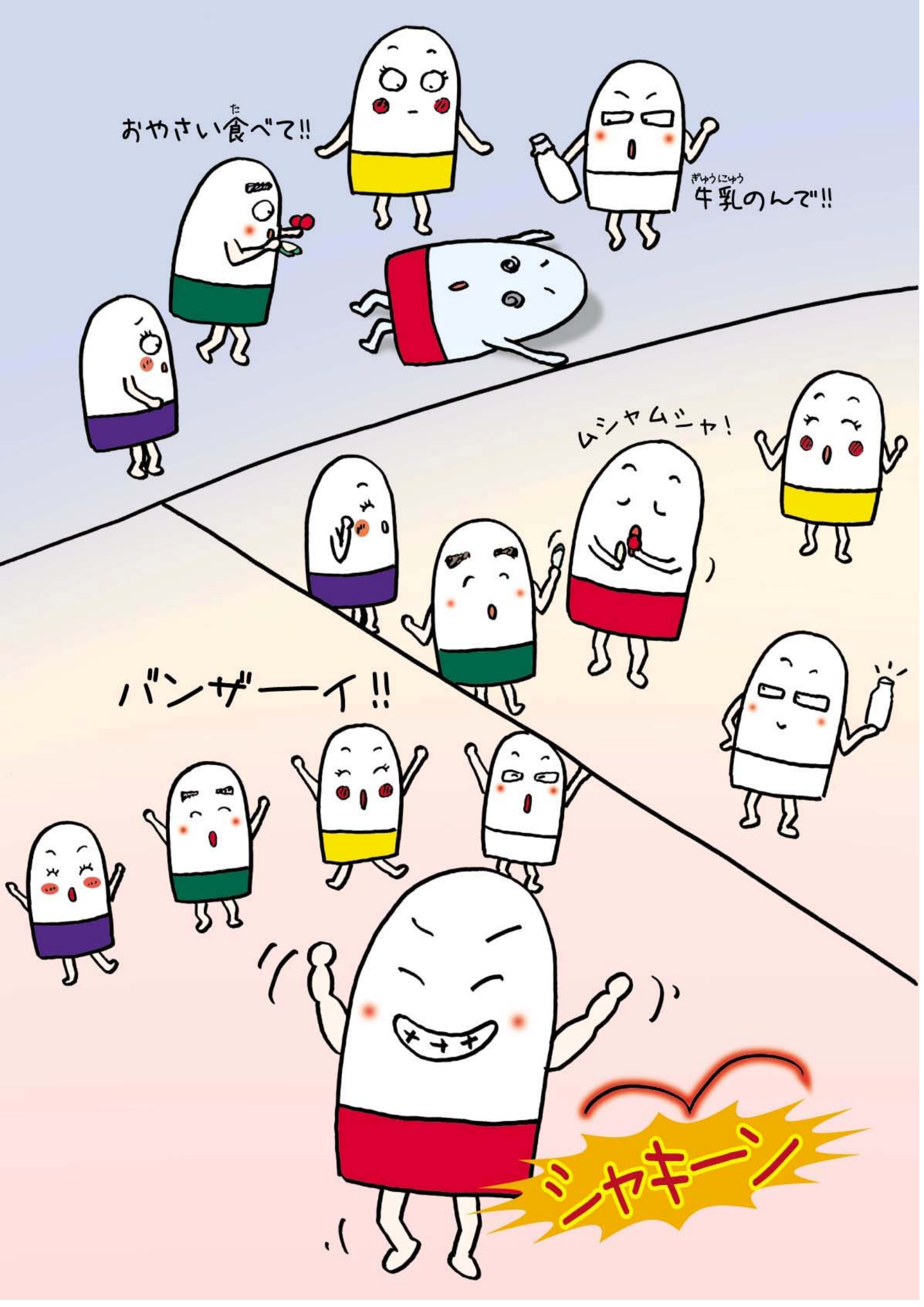
おやさい^た食べて!!

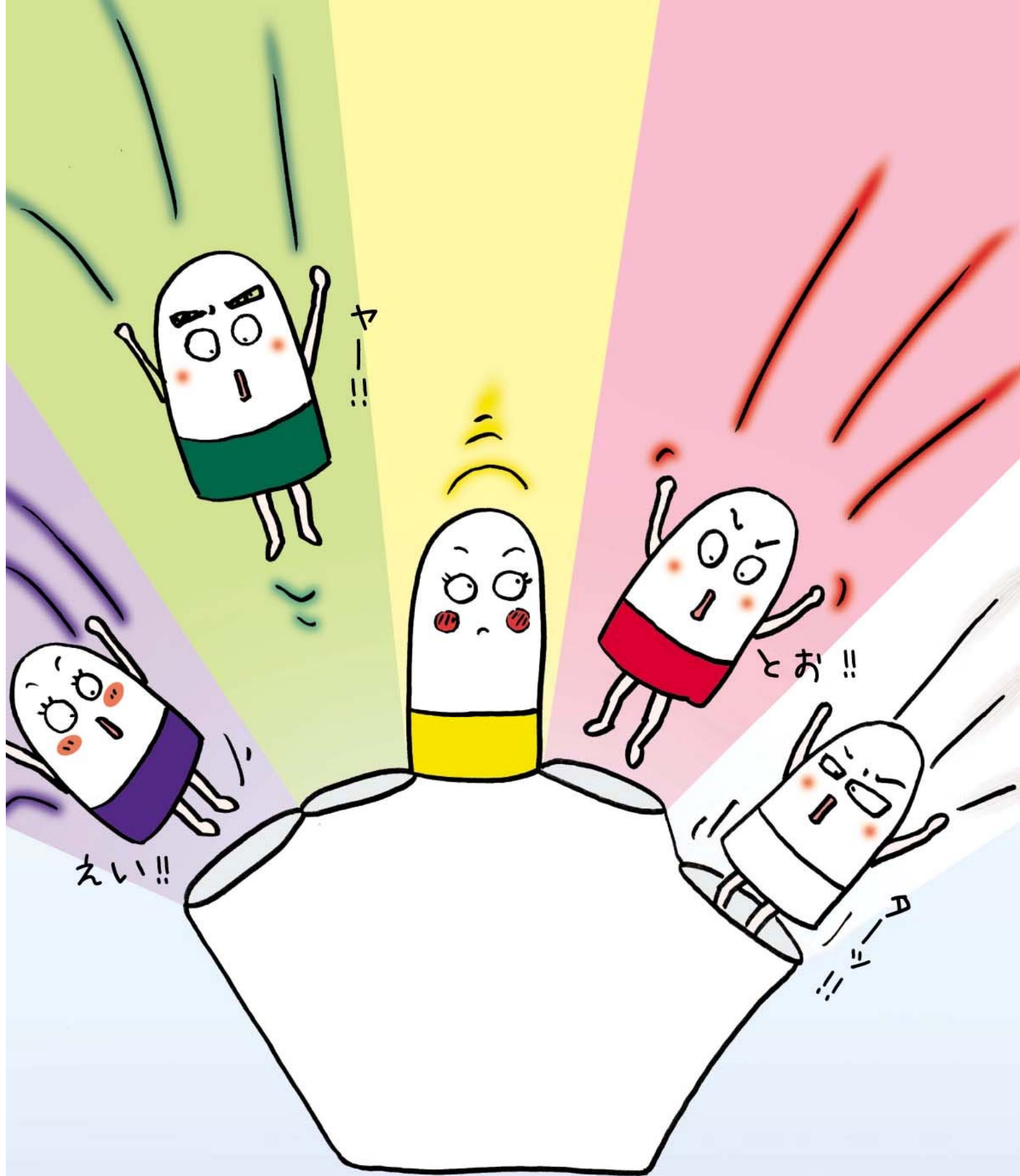
ぎゅうにゅう
牛乳のんで!!

ムシヤムシヤ!

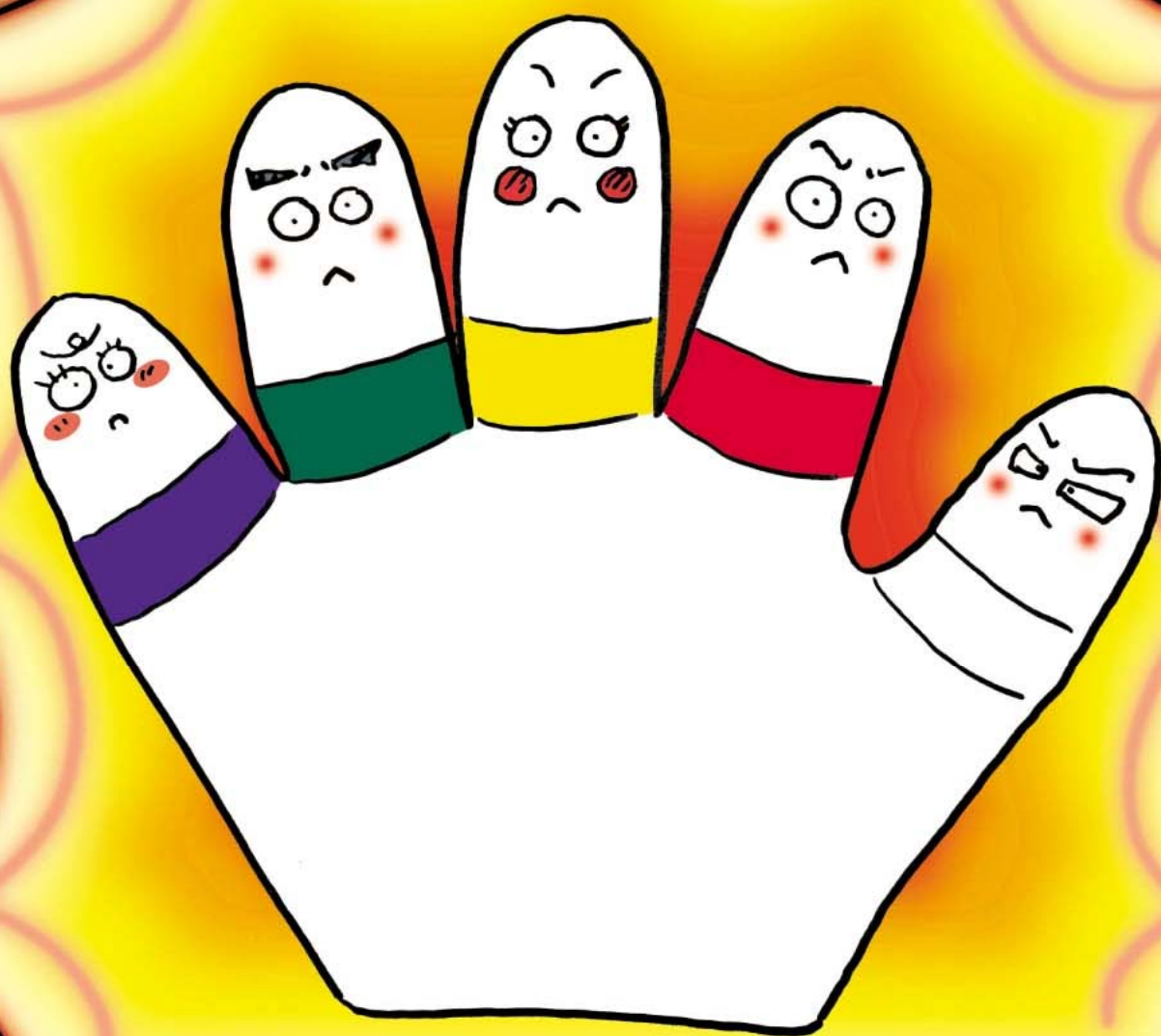
バンザーイ!!

ニャーニャー





よーし
がっ たい
合体だ!!



コンバイン!!

がったいかんりよう
合体完了!!

しょく

食まるパーンチ!!



どうだ!!

フニヤフニヤ...

きゃあ~!!

トホホ...

ウー





あら!!



ま!!



フフフ...

えっ!!



えっ!!

ヨッ!!

へっ!!



まあ!!



ヤア!!

オッ!!



ポッ!!



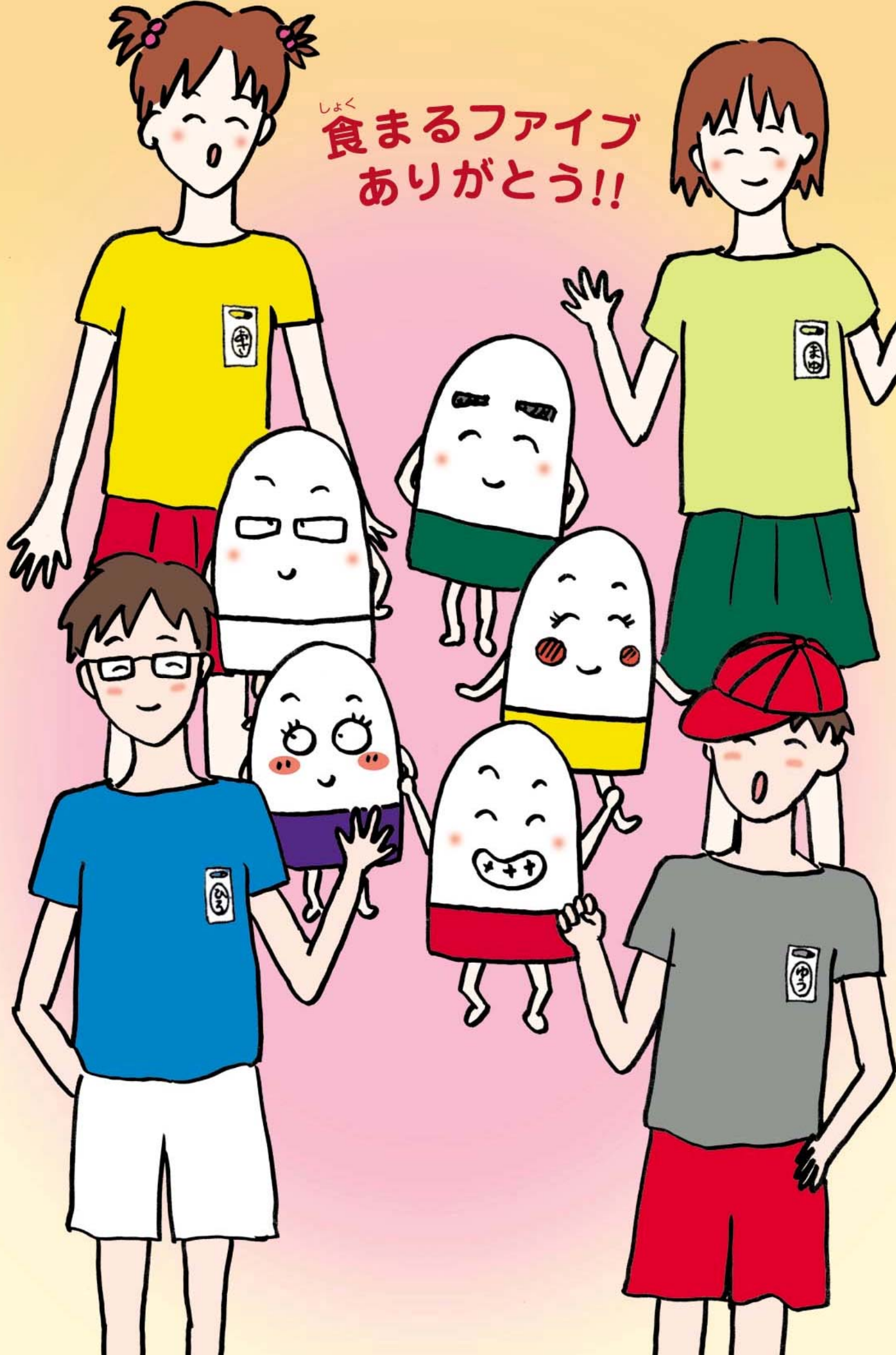
ハア!!



あれ!!



しょく
食まるファイブ
ありがとう!!





しょく
食まるファイブめ!!
おぼえておれ.....

食まるファイブの歌

作詞 / 上村葉子
作曲 / 中川 健

(♪ = ♩)

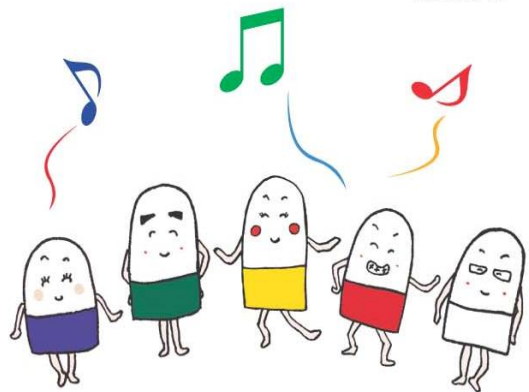


きいろ	1. きいろいろの	りきまるくん	ちからの もとに	なるんだよ
みどり	2. みーどりいろの	べじまるくん	からだのちょうしを	よくするよ
あかし	3. あーかいいろの	にくまるくん	きんにくつけえき	つくるんだ
しろ	5. しーろいろの	ほねまるくん	つよくてふといー	ほねつくる
	6. りきまるべじまる	にくまるくん	フルーツまるとー	ほねまるくん



4. たべすぎには きをつけよう いつのいろで かんがえよう

(2007. 1. 6)



しょくまる

—メタボ軍をやっつけろ!—

2009. 3. 31 発行

監 修：西村 敬子
(愛知教育大学)

絵：つかもとあきこ

原 作：西村研究室
丸山 浩徳
河野 麻美
栗本 未有
鈴木麻友美

手袋原案：上村 葉子

発 行：愛知教育大学
〒448-8542
愛知県刈谷市井ヶ谷町広沢1

製 作：(有)愛知書房

非売品

—メタボ軍をやっつけろ!—

