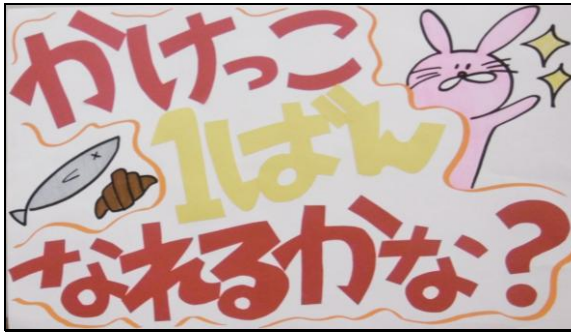


スライド 1



ナ→ナレーション ピ→ぴよんた

お→お母さん ラ→栄養ライダー

ナ：せーの！

全員：かけっこ一番になれるかな！？

スライド 2



ナ：明日はいよいよ運動会です。ウサ

ギのぴよんた君は明日に備えて早く寝

ました。

ぴ：明日はかけっこ一番になれるよう

に頑張るね！おやすみ！

ナ：ぴよんた君こんな夢を見ました。

スライド 3



(アラーム音) ちりぢりちりぢりー

ー！！

ぴ：よし！今日は運動会だ！頑張ろ

う！

スライド 4

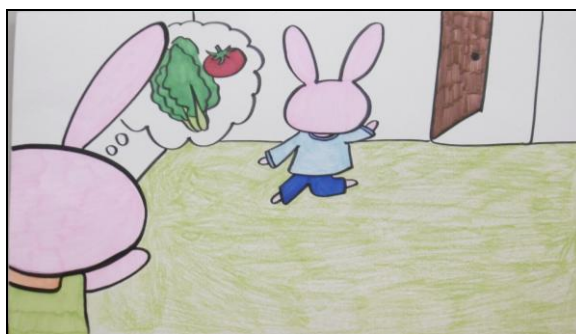


お：ぴよんた！朝ごはんはもう食べたの！？

ぴ：ちゃんと食べたよ！

お：あれ～？お野菜は！？

スライド 5



ぴよ：うわ！バレちゃった！！いらな
いもん嫌いだしー！

あ！もう行かないと！行って

きまーす！

母：こら！ぴよんた！待ちなさい！あ
ー…もう！

スライド 6



ナ：三時間後

A：よーい・ドン！

ぴよ：あれー？力が出ないよー！ビリ
になっちゃったよー！

スライド 7



※栄養ライダー登場！

ラ：はっはっはー！そこで泣いているのはぴよん太君かな？

ぴよ：うん。だあれ？

スライド 8



ラ：私は栄養ライダーよ！ぴよん太君に三つの色のバランスについて伝えるために来たのよ！

今日ぴよん太君は朝ごはん何食べた？

ぴよ：う～ん、ごはん少しと、お味噌汁と卵焼きと魚を食べたよ！

ラ：あれ～？お野菜は？

ぴよ：食べてないよ。おいしくないもん。

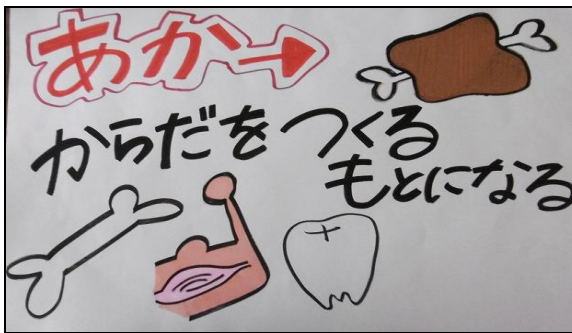
ラ：そっかーでもね、ごはんは赤・黄色・緑の三つの色をバランスよく食べるのが大切だよ！

今からそのバランスについて説明する

ね。

ぴよ：へえーなるほど。お願いします。

スライド 9



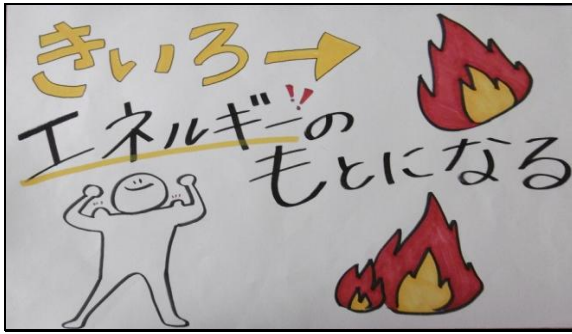
ラ：まずは赤！赤の食べ物は体のもとになるんだよ。

ぴよん太君の血や筋肉を作ってくれるんだよ！

例えばぴよん太君の大好きなお肉やお魚、卵、大豆製品が含まれているんだよ。

ぴよ：わー！お肉！お肉！

スライド
10

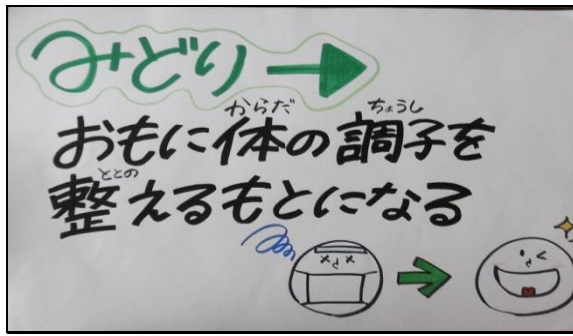


ラ：次に黄色！黄色の食べ物はエネルギーの元になるんだよ！

ぴよん太君が元気に動くためにはとっても大切なんだよ。

例えばぴよん太君が朝食食べたごはん、パンや、麺類、油やお菓子などに使われるバターなどがあるよ

スライド 11



最後に緑色！緑の食べ物は体の調子を
整えてくれるよ！

ピョント君が健康に過ごすためにはと
っても重要だよ！

例えばぴよんた君が今日食べなかった
野菜、トマトやレタス、キュウリその
他に人参やナス、玉ねぎが含まれるよ
ぴよ：あー僕の苦手な食べ物だー、、、。
そんなに大切だったんだね

スライド
12



ラ：うんそうだよ。この三色をバラン
スよく食べることでかけっこ一番にな
れるんだよ！

ぴよ：そうなんだ。知らなかったよ。

かけっこで一番になりたいから頑張っ
て食べてみようかな。

スライド
13



ちりぢりちりぢりーー！

ぴよ：あれ？もう朝だー。僕夢を見て
たんだ。栄養について詳しくなった気
がする。

スライド
14



母：今日の朝ごはんは、ごはん、みそ
汁、サラダ、魚の塩焼き、卵焼きよ！

ぴよ：わー夢と一緒にのごはんだ！かけ
っこ一番になれるように頑張っ
て食べないと！（もぐもぐもぐ）

スライド
15



ぴよ：ごちそうさま！ママの作ったご
飯はおいしいなあ！

母：ちゃんと食べたの？えらいね！運
動会頑張ってきてね！

ぴよ：うん！行ってきまーす！

スライド
16



A: よーい・ドン!

ぴよ: やったー! かけっこ一番になれたー!! 朝ごはんをしっかり食べることは大事なんだね!

ナ: みんなもピョんタ君みたいに朝ごはんをしっかり食べて元気に過ごそうね!

みんな: おしまい!

「かけっこいちばんになれるかな」

愛知学泉短期大学 食物栄養学科 2017