

スライド 1



みなさん、おはようございます。みんなはお菓子ばかり食べていると、どうなるか知っているかな？

今日は紙芝居を使ってバランスよく食べることをみんなに伝えるよ。

登場人物はオオカミのゴン君とブタのホブ君だよ。

さーて、どんなお話かな？

紙芝居の始まりです！

はらぺこおおかみ

ぼくはオオカミのゴン。いつもお腹がぺっこぺこ。オオカミってまあそういうものだけどね。

人間も同じようにお腹がすく。生きるため、大きくなるため、元気であるために、食べることは大切だ。でもぼくはいつも食べすぎちゃうんだ！

スライド 2



ある日の朝、お腹がすいたゴン君はフライドチキンとアイスを食べました。

チキンもアイスもおいしいな。お昼は何を食べようかな。

スライド 3



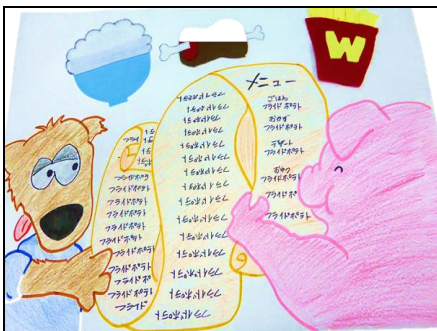
お昼ご飯はブタのボブくんと一緒に食べます。

ゴン君、大きいケーキだね！ おいしすぎていくらでも食べられちゃうよ。もぐもぐもぐ。

夜ご飯も一緒に食べようね。

そして夜ご飯の時間になりました。

スライド 4



ぼくはフライドポテトが食べたいな。ゴン君は何食べたい？

ぼくは野菜も食べたいな。

えー、野菜食べるの？ ぼくは食べないから。

好きなものだけを食べるよ。

そしてブタのボブくんはフライドポテトをたくさん食べました。

スライド 5



そのあともブタのボブ君は、食べ続けました。  
その一方で、オオカミのゴン君はお腹がいっぱ  
いのように、あきれてボブ君を見えています。

スライド 6



おや？ブタのボブ君が、デザートでケーキを食  
べようとしています。  
ボブ君！もう食べちゃダメ！これ以上食べた  
ら、病気になっちゃうよ。

そんなの大丈夫だよ。 むしゃむしゃむしゃ。

スライド 7



いうことを聞かないブタのボブ君はお腹が大き  
くふくらんで、空に向かって飛んでいきました。  
ボブ君待ってー！ いかないでー！ボブ君のた  
めに、僕、食べ物のことを学ぶから待っててね！



オオカミのゴン君が、学校に栄養バランスのことについて学びに来たようです。

ぼくはキリン、ビタミンがいっぱい入っている食べ物が大好き！フルーツや野菜にたくさん入っているんだよ。疲れた体を元気にしてくれたり、病気を早く治してくれる力があるんだよー。

おれはライオンさ。たんぱく質がいっぱい入っている食べ物が大好き！お肉、お魚、卵にたくさん入っているんだぜ。ムキムキの筋肉になるために、必要なんだ。たんぱく質を食べると、おれみたいに力持ちになれるぜ。

私はシロクマさんです。脂肪がいっぱい入っている食べ物が大好きなんです。チーズやバター、マヨネーズに入ってるんですよ～。体を温めてくれて、寒さに負けず冬でも元気にいられますよ。ただし、食べすぎには注意してくださいね。

ぼくはシカくん。糖分がいっぱい入っている食べ物が大好き！ごはんやパン、麺に入っているよ。体にパワーを送ってくれるエネルギーが入っているよ。体と脳のガソリンになって、一日元気に過ごせるんだ。でも、食べてばかりじゃ

ダメなんだよ。運動することも大事なんだ。

へ～！食べ物にはこんなにたくさんの力があるんだね！お菓子ばかりじゃなくて、野菜やお魚もいっぱい食べるようにしよーっと！運動もしなきゃね！

スライド 9



たくさんのことを学んだオオカミのゴン君は、運動を始めました。まずは、サイクリングをしているようです。

秋の景色を見ながらサイクリングは楽しいな。

汗もかいてすっきり！お腹がすくと、もっとご飯がおいしくなるね！

ゴン君！ゴン君！ スプーンばっか使ってないで、お箸もちゃんと使おうよ！

スライド  
10



そしてゴン君は、お箸を使って食べるようになりました。

お箸って上手に持てるようになると、かっこいいね！

そうでしょゴン君。 食べるときはお行儀よく食べることも大切なんだよ。

そうだ！ここにいるみんなも、この後お姉さんたちがお箸の持ち方を教えてくれるから、楽しみにしていてね。

スライド 11



こうしてたくさんのことを学んだゴン君は学校で表彰され、栄養博士になりました。

やったー！ぼく一番だ！栄養博士になったよ！

これからもたくさん食べ物のこと知りたいな

あ！えっへん！

すごいね、ゴン君。 僕もお菓子ばかり食べるのやめるね。

周りの友達にも広めていけるようにがんばろうね。



みんなは好きなものばかり食べていないで、野菜やお魚をちゃんと食べているかな？今日学んだことを、お家でもできるといいね！

食べることはとても楽しい！正しく食べることはもっと楽しい！おしまい！