

おはなしエプロン 「食の三原色～3色食べてパワーアップ!～」

- ・初めての方にも演じやすいように制作しています。
- ・どのグループの食材なのか考えながら、カラー版への貼り付けを子どもたちにしてもらおうと一緒に参加しながら楽しめます♪
- ・最後にその日の給食(お昼ご飯)に出てくる食材を活用して考えてみるのもいいですよ♪

◎登場人物 (部品表)



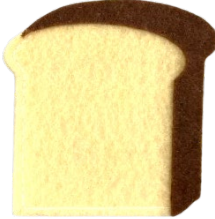


ゴリラ	うさぎ	クマ	冷蔵庫
			
肉	牛乳	豆腐	卵
			
魚	ごはん	パン	じゃがいも
			
さつまいも	マヨネーズ	りんご	タマネギ
			
ブロッコリー	きのこ	にんじん	カラー板(3色)
			

写真	セリフ (○) 動かし方 (★)
<p>1</p> 	<p>○ 先生 皆さんは食べ物の中で好きな食べ物や苦手な食べ物はありますか？ もしかすると好きな食べ物ばかりを食べて苦手な野菜などは残してしまっている人もいるかもしれません。</p> <p>でも、食べ物にはそれぞれすごい“パワー”があってバランスよくいろんな食べ物を食べることがとても大切です。</p> <p>今日はみんなで食べ物にはどんなパワーがあるのかを見ていきたいと思います！</p> <p><b>★赤・黄色・緑のボードを貼る</b></p> <p>○ 先生 食べ物には赤色・黄色・緑色の3つの色のグループ(3色食品群)があって、それぞれ違う働きをしてくれます。</p>
<p>2</p> 	<p><b>★冷蔵庫をだす(裏にあらかじめ食材を貼り付けておく)</b></p> <p>○ 先生 こんなところに冷蔵庫が！ ちょっと中をのぞいてみましょう！</p> <p><b>★冷蔵庫をひっくり返す</b></p> <p>○ いろんな食べ物がありますね いまからみんなで冷蔵庫の中の食べ物がどの色のグループになるのかを一緒に考えてみましょう！</p>
<p>3</p> 	<p>○ 先生 まずは赤色のグループの食べ物から探してみましょう！</p> <p><b>★ゴリラを貼る</b></p> <p>赤色のグループは、みんなの体を大きくしたり、血液や筋肉を作ってくれるのでゴリラさんみたいに力持ちになるパワーを持っています。</p> <p>赤色グループの仲間はお肉やお魚、卵、牛乳、お豆腐などがあります。</p> <p><b>★赤色ボードに(肉・魚・卵・牛乳・豆腐)を貼る</b> 〈子どもたちに貼ってもらってもよい〉</p>

4



○ 先生

次に黄色のグループの食べ物を探してみましよう！

## ★うさぎを貼る

黄色のグループは、みんなのエネルギーのもとになるので元気に遊んだり、うさぎさんみたいに早く走れるようになるパワーを持っています。

黄色グループの仲間ごはん、パン、お芋類、マヨネーズなどがあります。

## ★黄色ボードに(ごはん・パン・さつまいも・ジャガイモ・マヨネーズ)を貼る

5



○ 先生

最後に緑色のグループの食べ物を探してみましよう！

## ★クマを貼る

緑色のグループは、みんなを病気やケガから守ってくれるパワーがあるので、クマさんみたいに、病気やケガをやっつける強いヒーローになることができます。

緑色グループの仲間は野菜、果物、きのこなどがあります。

## ★緑色ボードに(りんご・玉ねぎ・ブロッコリー・キノコ・人参)を貼る

○ 先生

これで、すべての食べ物のグループがわかりましたね！

みんなが、ゴリラさんみたいに強くて

うさぎさんみたいにたくさん走ったり、遊んだり

くまさんみたいに、元気であるためには

3つのグループの食べ物をバランスよく食べることがとても大切です。

みなさんも好き嫌いをせず、いろんな食べ物をたくさん食べて元気で強い体づくりをしましょうね！

## ★おしまい

- \* おはなしの後に、今日の給食に出てくる食材をどのグループに当てはまるのかをクイズ形式で楽しむこともできますよ♪

