

白岳小朝ごはん相談会

呉市立白岳小学校

<登場人物>

司会者、田中よしお君、お母さん、養護教諭、中田じょう君、栄養教諭、前田いつこさん、3色キング、白岳レッド、白岳グリーン、白岳イエロー（計11名）

司会者	※ さわやかな朝の音楽（CD） みなさんおはようございます。今日は「白岳小の朝ごはん相談会」をしたいと思います。 みなさんのお友達が相談に登場するかもしれません。また自分と似ている相談が出てくるかもしれません。静かにきいてくださいね。それでは相談者に登場してもらいましょう。 ＜お母さんと一緒に、2年生のよしお君が元気がなさそうに登場する。＞
司会者 田中よしお よしおの母	お名前をお願いします。 2年6組の田中よしおです 私はよしおの母です。実は、毎日朝起こすのですが、なかなか起きてくれません。私が、せっかく作ったおいしい朝ごはんもなかなか食べてくれません。どうしたらよいのでしょうか。
司会者	それは困りましたね。では、アドバイスをしてくださるゲストをお呼びしましょう。
養護教諭	※ 登場する音楽1（CD） お答えくださるのは、白岳小の子どもたちの身体を守る養護教諭の〇〇先生です。
司会者 養護教諭 よしお	※ 養護教諭登場 それでは〇〇先生にアドバイスをしていただきましょう。 よしお君はいつも何時くらいに寝ていますか？ 10時ごろです。
よしおの母 養護教諭	時々ドラマも見ているので、11時ごろに寝ることもあります。 「早く寝なさい」と言っても聞かないのです。 お母さんのおいしい朝ごはんを食べるためには、「早寝・早起き」が大事なポイントです。白岳小学校では8時30分～9時30分ごろまでに寝るように言っています。早く寝ると早く起きられるので、おいしい朝ごはんもしっかり食べられるのです。そして、食べた後うんちをしてから学校に来ると、いい気持ちですっきりさわやかに1日を過ごすことができますよ。
よしお よしおの母	僕は2年生なので8時30分までに寝るようにします。 これでしっかり朝ごはんを食べてくれると思います。ありがとうございました。
司会者	※ 後ろの席にすわる。 次の相談者に登場してもらいましょう。相談者の方どうぞ！
司会者 中田じょう	※ お腹が痛そうに出てくる。 お名前と相談内容をお願いします。 6年5組 中田じょうです。 朝ごはんを食べたら野球がうまくなれるって聞いたので、きのう野球の試合があつて眠たかったけど、今朝起きて、ちゃんと朝ごはんを食べてきました。それなのにお腹が痛いんですけど...どうしたらいいのですか？
司会者	それは困りましたね。 では、アドバイスをしてくださるゲストをお呼びしましょう。
司会者 栄養教諭 司会者 栄養教諭	登場する音楽1 お答えくださるのは、白岳小の子どもたちの食を守る栄養教諭の〇〇先生です。 ※ 栄養教諭登場 それでは〇〇先生にアドバイスをしていただきましょう。 前の日に野球の試合があつて、もう少し寝ていたかったのに、ちゃんと朝ごはんを食べて来た

中田じょう 栄養教諭	のは、よくがんばりましたね。朝ごはんは、どんものを食べましたか？ えーと、パンと牛乳です。 パンは黄色のグループの食べ物、牛乳は赤のグループの食べ物です。惜しいのは、みどりのグループがなかったことです。朝ごはんは、野菜や果物のみどりのグループの食べ物をそろえて食べると、うんちが出やすくなります。野菜や果物を食べると、学校に来る前にうんちをして、すっきりした気持ちで学校に来ることができます。特に運動選手は、上手な食べ方をすると良い成績につながると言われています。
中田じょう 司会者 司会者	先生、やっとうんちが出そうになりました。ちょっと行ってきます。 これで中田君も朝ごはんにも赤・緑・黄色の3つをそろえて食べてくるでしょう。 では、最後の相談者に登場してもらいましょう。相談者の方どうぞ！
司会者	※スタイルを気にしながら出てくる。
司会者	お名前と相談内容をお願いします。
前田いつこ	5年6組 前田いつ子です。わたしナイスバディになりたいので、朝ごはんは、ヨーグルトしか食べません。それは、だめなんですか？
司会者	では、アドバイスをしてくださるスペシャルゲストをお呼びしましょう。
司会者	登場する音楽2（少し長めに）
3色キング	お答えくださるのは、白岳小の食の王様三色キングです。あっ3色レンジャーも一緒ですね。 朝からヨーグルトだけでは、栄養のバランスがチョー悪いぞ！きっと身体の中はSOSの信号を出しているぞ！でも、その信号は見えないんじや。
前田いつこ 3色キング	それで3時間目ぐらいからたいぎいのかな！でも何が3色かわからないんだよね！ これから、弟子の白岳3色レンジャーに説明させるのでよくおぼえるのじや。
白岳レッド	ぼくは白岳レッド。赤のグループの食べ物は『おもにからををつくるもの』だよ。肉や魚・牛乳・小魚・豆や豆製品・海草も僕の仲間さ！君が食べているヨーグルトも赤の仲間だよ。
白岳グリーン	ぼくは白岳グリーン。緑のグループの食べ物は『おもにからだの調子をよくするもの』だよ。 ピーマン・にんじん・ほうれんそう・だいこん・ごぼうなどの野菜やりんご・バナナ・みかん、メロンなどの果物などが僕の仲間だよ。特にお肌をきれいにしたりするんだよ。
白岳イエロー	私は白岳イエロー。黄色のグループの食べ物は『おもにエネルギーのもとになるもの』よ。 ごはんやパン・うどん・ラーメン・さとう・油が私の仲間よ。特に、ごはんやパンは脳のエネルギーになるのよ！
3色キング 前田いつ子	よいか！1回の食事に赤・緑・黄色の食べ物をそろえて食べるのじや。わかったかな！ はい！3つのグループの食べ物をそろえて食べます。
司会者	※ さわやかな朝の音楽
司会者	どうでしたか？これで相談会は終わりです。朝ごはんはどんな食べ方をしたらよいかわかりましたね。
	明日からも赤・緑・黄色をそろえた朝ごはんを食べてきましょう。
【食育劇の写真】	

