

食まるファイブ、〇〇小学校に参上！の巻（給食編）

登場人物

ナレーター

食まるファイブ りきまる

ベジまる

にくまる

はねまる

フルーツまる

メタボ大魔王

メタボ將軍 肥満將軍

高血圧將軍

糖尿病將軍

コレステロール將軍

女神様

ナレーター

〇〇小学校のみなさん。こんにちは。今日は、みなさんに紹介したいお友達がいます。それは、地球から遠く離れたバランス星という星からやってきた、食まるファイブという5人の勇者たちです。この食まるファイブは今、愛知教育大学に住んでいます。食まるファイブはみなさんと一緒に、『バランスよく食べることの大切さ』を学ぶためにやって来ました。それでは、登場していただきます。みなさんも、「食まるファイブ」って一緒に呼んでね。まずは練習しましょう。せーのって言ったら、「食まるファイブ」ってよんでね。

では、せーの、**食まるファイブ**！

すごい元気だね！ では、本番！ せーの：**食まるファイブ**！

は〜い！

食まるファイブ

ベジまる
〇〇小学校のみんなー、

食まるファイブ
こんにちはあああ！

りきまる
私たちが食まるファイブです。今日はわたしたちのために集まってくれてありがとう。みんなに会えてすごくうれしいです。

ナレーター
では、一人ずつ紹介してもらいましょう。最初にバランス星の一番上、主食と呼ばれるエリアから来た、黄色のりきまるです。お願いします。

りきまる
(りきまるポーズ)

みなさん、こんにちは。わたしは、りきまるです。食まるファイブのリーダーとして、仲間をまとめています。私の仲間はご飯やパンやスパゲティーです。みんなと仲良くなりたいな。どうぞよろしく。

ナレーター

次は、上から二番目、副菜と呼ばれるエリアから来た緑色のベジまるです。お願いします。

ベジまる

（ベジまるポーズ）
はっ、はいっ！ぼくはベジまるっていうんだベジ。ぼくの仲間は野菜のサラダや野菜の料理だベジ。ぼくは、なかなかお友達ができないんだベジ。みんなは、お野菜好き？？好きになってくれるとうれしいベジ・・・みんな、ぼくと仲良くしてね。

ナレーター

次は、真ん中の主菜と呼ばれるエリアから来た赤色のにくまるです。お願いします。

にくまる

（にくまるポーズ）
おうよ！オレ様は、にくまるだぜ。オレ様の仲間は肉や豆、魚や卵の料理だぜ。オレ様はどこへ行っても人気者。みんなも、オレ様のことが大好きになると思うぜ。みんなと仲良くなつて、おもいっきり遊びたいぜ。

ナレーター

次は、一番下の右側、果物のエリアから来た、紫色のフルーツまるです。お願いします。

フルーツまる

（フルーツまるポーズ）
フルフルフル〜ワンダフル〜♪今日とはとってもワンダフル〜♪みんなに会えて、フル、ハッピー！今日もあたしはビューティフル〜♪
あたしはフルーツまるフル。あたしの友だちはみかんやりんごなどの果物なのフル。
みんなあたしと一緒にフルーツ食べて、ワンダフルでビューティフルな人になるフル。
フルフルフル〜（クルクルまわる）

ナレーター

最後は、一番下の左側、牛乳・乳製品のエリアから来た、白色のほねまるです。お願いします。

ほねまる

（ほねまるポーズ）
ほお〜い！おいらは、ほねまるだホネ。おいらの仲間は牛乳やチーズやヨーグルトだホネ。おいらは、強くて、丈夫な体をつくるため、毎日トレーニングをしているスポーツマンだホネ。みんなもおいらと一緒に牛乳を飲んで、体をたくさん動かして、強くて丈夫な体をつくっていいこうホネ。

みんな、よろしくな。ホネホネホネ〜！

（後ずさりしながら戻る）

りきまる

わたしたちは、5色そろって食まるファイブなの。

（食まるファイブみんなでポーズ）

わたしたち五人がきちんとそろったとき、究極の力が出せるのよ。

（五人合わせたポーズ）

メタボ大魔王たち

わっはっはっはっはー！！

ナレーター

なんだろう？？この声は？？

食まるファイブ

ま、まさか

（メタボ大魔王たち登場）

ナレーター

あ、あれは、メタボリック星のメタボ大魔王と、その部下である肥満將軍、高血圧將軍、糖尿病將軍、コレステロール將軍だわ。

今、多くの大人たちの健康が危険にさらされているのも、彼らが原因なの。きつと今度は〇〇小学校のみんなを狙ってきたのよ。

メタボ大魔王

はっはっはー。

ご紹介ありがとう、我こそはメタボ大魔王である。地球人の健康を脅かしているのは我輩なのである。今度は、お前たちを病気にするためにやってきたのである。はあっはっはっはー！ では、我輩の部下たちを紹介しよう。

肥満將軍

ぼくちんが肥満將軍だブー。なんだか急に体が重くなった気がするな。運動するのもおつくうだし、ストレスを発散させるには、食べるのが一番だ！ 給食は好きなものばかり食べればいいがね。食べたい時に好きなだけ食べて、運動なんかしないで教室でじっとしとればええんだでね。

高血圧將軍

ワシが高血圧將軍じゃ。ゴー！ なんかイライラするなあっ！ 濃い味付けがうまいんじや。お前たちもポテトチップスが好きじやろうが？ ああ塩味がたまらんのじや。一袋食べるなんてあつという間じやよ！

糖尿病將軍

オイラは糖尿病將軍でヤンス。はあゝつかれたゝつかれたゝ家に帰ったらどんどんおやつをたべるでヤンス。そうすれば晩ごはん食べなくてもすむし……。寝る前に甘いお菓子をいっぱい食べて、砂糖いっぱいジュースをガブガブ飲めば、朝ごはんは食べなくてもいいでヤンスよ。

コレステロール將軍

オーツ、ホッホッホ・・・わたくしがコレステロール將軍でございますわ。わたくしは野菜が大の苦手。脂っこい物が大好きでございますのよ。好きなものだけ食べればいいのでございますわ。嫌いな物なんか食べないで、脂たっぷりの物でお腹いっぱいにいたしましょう！ 血液をどろどろにしてさしあげますわ。おーほっほっほー

メタボ大魔王

さあ！ 將軍たちよ。みんなをメタボリックシンドローム予備軍にしてしまえ！

りきまる

待ちなさい！ そんなことはさせないわよ！ 肥満將軍！ いくわよ、イエローミサイル！

にくまる

コレステロール將軍。オレ様の攻撃をうけてみる！ いくぜ、ミートキック！

ベジまる

ぼ、ぼくも頑張るベジ。フルーツまる！ 糖尿病將軍をやつつけるんだ！ えいつ、ベジビーム！

フルーツまる

トラブル、トラブル！ フルフルフルー フルフルパチンコ

ほねまる

おいらの力を見せるときがきたホネ。高血圧將軍よ！ ホネホネソード！

メタボ大魔王

そんな攻撃で我々を倒そうなんて、百万年早いのである。くらえ、メタボビーム！

食まるファイブ

う、うわああああー！（全員倒れこむ）

(にくまるが起き上がれません)

りきまる

にくまるゝ 大丈夫？

女神様

みんなどうしたの？

りきまる

にくまるがコレステロール將軍にやられてしまったんです。

女神様

ひょっとしてにくまるくんは、給食を残したんではありませんか？。

ベジまる

そうだ！ にくまるは給食のピーマンやお野菜を残していたベジ。

女神様

(食まるたちみんな、にくまるの周りに集まる)

ベジまる

バランスよく食べなかったので、きつと百分の力が出せなかったんです。ベジまる君、

にくまる

にくまるくん！ピーマンをあげて。

女神様

わかったベジ。にくまる、しっかりするベジ！これを食べれば、力が出るからがんばるんだベジ！

ベジまる

よし、くってやるぜ。

にくまる

ちょっと待って。このピーマンは、ベジまるくんが心をこめて育てたのですよ。そして、

女神様

ピーマンの命をいただいて元気になるのよ。ありがとうの心が大切よ。

ベジまる

お、おう。ありがとう、ベジまる。給食では残しちゃってごめん。ありがたくいただくぜ。ベジまる、ピーマンさんありがとう。

にくまる

(ピーマンをベジまるからもらって、かじる)

女神様

うわあ！体から力がみなぎってきたぜ。

これぞ、

これで、

バランスよく食べられたから、みんなで合体ができるぜ。よし、合体して究極

の力で

メタボ大魔王たちをやっつけようぜ。

食まるファイブ

おー！！！！

(メタボ將軍たちが、食まるファイブ合体までの間をつなぐ)

合体よ！

コンバイン！ (食まるファイブとメタボ將軍、しばらく闘う)

いくわよー食まるパーンチ！！

う、うわああああああああああああ！

おのれー食まるファイブー覚えておれ！ (逃げる)

やったあああー！やっつけたぞおおお！

激しく倒れる

ほねまる	よし、ベジまる、今のうちに將軍たちを元の素敵な大人の姿に戻すホネ！
ベジまる	分かったベジ！ （大根の葉っぱを使ってメタボ將軍のお祓いをする。大根の代わりにほうれん草でも可） ベジオーラ！ （ねえ、みんなの力を貸して） ※状況を見て、子どもに呼びかける
（りきまる）	
フルーツまる	わあ、將軍たちは素敵な大人だったフル！ 元に戻れてよかったフル！
元將軍たち	※肥満↓高血圧↓糖尿病↓コレステロールの順に子どもへメッセージ（別紙）
女神様	ご苦労様、食まるファイブのみんな。それにしても、最後の食まるたちのパワーは本当にすごかったですね。やっぱり、バランスよく食べることは大切なのね。 にくまるくん、わかった？
にくまる	おうよ！これからは、野菜も残さずしっかり食べるぜ。
フルーツまる	一日にあたしたち5色がそろうと体にいいフル。だから、あたしのことも忘れないでほしいフル。
女神様	みんなもお野菜をちゃんと食べないと、今日のにくまるくんのように、大事なときに力を出すことができません。だからしっかりお野菜を食べるようにしようね。そして、一日の食事の中に食まる5人をそろえるようにしてバランスのよい食事をしましょう。 それからもう1つ。ご飯を作ってくれる人、食べものを作ってくれる人、命をくれる食べものに感謝して食べましょうね。
にくまる	〇〇小学校のみんなもバランスのよい食事をとって、一緒にメタボ大魔王をやっつけようぜ！！
食まる全員	エイ！ エイ！ オー——ツ！
ベジまる	これで終わります。ありがとうございました。
全員	ありがとうございました。
	完
	※食まるファイブの歌をみんなで歌う