

食育コラム

食育とは

- 食育は、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。
- 群馬県の食育では、「食」を、食べ物や食事はもちろん、食文化や、食のコミュニケーション、食環境等も含む幅広い意味を持つ言葉として捉え、「食」に対する「こころ」を育むことを目指しています。県民の心身の健康を守り、「健康寿命の延伸」と「幸せ」につながる食育を推進しています。

(第4次群馬県食育推進計画)

ナレーター

食育紙芝居「元気のひみつ」はじまり はじまり〜

GENKI^{げんき}ちゃんは、農家のおじいちゃんとおばあちゃん
が作っているおいしい野菜をたくさん食べて、名前のおい
いつも元気いっぱいです。



元気のひみつ

1

食育コラム

GENKI (げんき) ちゃん 〔元気のひみつ〕の主人公

- 「元気県ぐんま」マスコットキャラクター — GENKI (げんき)。
- 群馬県民の健康寿命延伸に向けた普及推進を行っています。
- 群馬県在住のガラパゴスゾウガメの妖精でジャグリングが得意。トレードマークは「ぐんま元気 (GENKI) の5か条」を表している、ジャグリングボールです。
- 赤いボールは「運動・休養」を、緑のボールは「食生活」を、黄色いボールは「社会参加・健(検)診」を、紫のボールは「喫煙・飲酒」を、ピンクのボールは「歯と口、こころの健康」を、それぞれ表しています。
- 甲羅の色は緑色。群馬県健康増進計画「元気県ぐんま21」のテーマカラーです。

(元気県ぐんまマスコットキャラクター利用ガイドライン (群馬県))

ナレーター

GENKIちゃんはこのところ、力が出ないし、うんちも出なくて、なんだか元気がありません。

げんき
GENKIちゃん

あああ、なんだか変だなあ。何もする気がおきないよ。

ナレーター

でも、最近はまだあまり元気がありません。



元気のひみつ

2



元気のひみつ

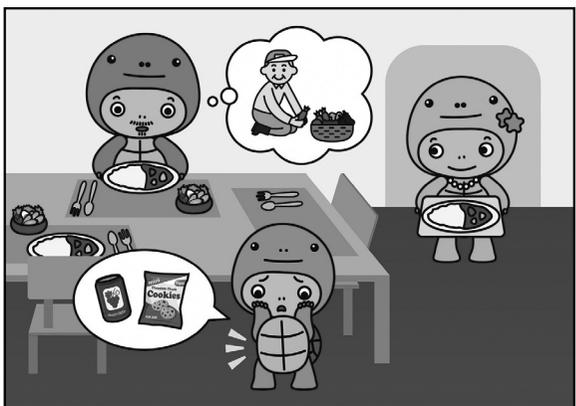
3

GENKーちゃん

そうだ、あまーいお菓子とジュースがあっただんだ！

ナレーター

GENKーちゃんは、パパとママに隠れて、お菓子やジュースをお腹いっぱい食べました。GENKーちゃんは最近、不健康悪魔にいたずらを仕掛けられ、甘いものに夢中になってしまっているのです。



元気のひみつ

4

ママ

GENKーちゃん、なんだか元気ないわね。おいしいお昼ごはんを作ったから、みんなで一緒に食べましょう。

パパ

そうだよ。今日はおじいちゃん達の作った、穫れたての新鮮な野菜を入れた特製カレーだ。とってもおいしそうだよ。

GENKーちゃん

うん…ありがとう…でも食べたくないんだ。

ママ

どうしたの？「飯を食べないと元気が出ないわよ。

ナレーター

GENKーちゃんはさっき、お腹いっぱいお菓子やジュースを食べたのでお腹が空いていないのです。



元気のひみつ

5

GENKーちゃん

ごめん、やっぱり食べたくないよー！

ナレーター

GENKーちゃんは、家を飛び出しておじいちゃんの家の方に駆け出しました。

途中、おじいちゃんの畑のそばを歩いて行くと、元気に農作業しているおじいちゃんとおばあちゃん、楽しそうに手伝っている近所の子ども達がいきました。GENKーちゃんは「おじいちゃ〜ん」としょんぼり呼びました。

おじいちゃん

どうしたの？なんだか、顔色も悪いし、元気がないね。大丈夫かな？

GENKーちゃん

うん…なんだか最近だるくて、何もやる気が起きないんだ。

ナレーター

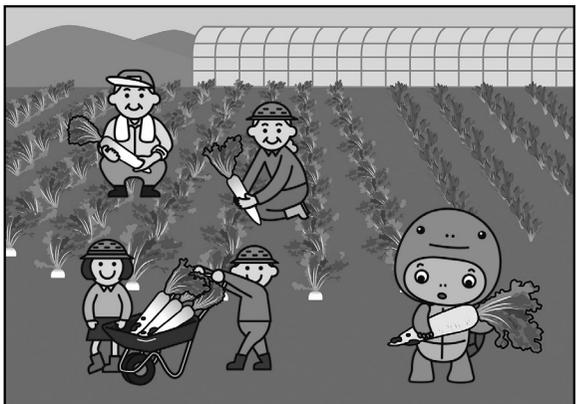
すると、子ども達が声をかけてきました。

子どもたち

ねえねえ、GENKーちゃんも手伝ってよ。

GENKーちゃん

ええっ。



元気のひみつ

6

ナレーター

力が出ないGENKーちゃんは、心の中では嫌だなあと思いました。家にも帰りたくないし、言われるままに手伝うことにしました。GENKーちゃんは丸ごとのだいこんを見るのも初めてで、もちろん収穫なんてしたことがありません。

GENKーちゃん

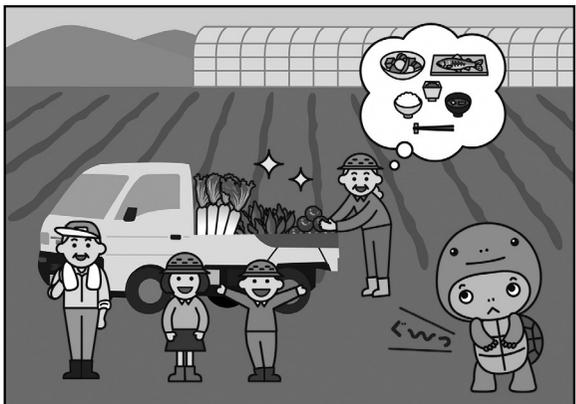
だいこんって、こんなに葉っぱが大きいんだね。

おばあちゃん

そうね、お店では、葉っぱは落として売られているけどが多いからね。でもね、葉っぱも食べられるのよ。おいしいし、栄養もたっぷりあるのよ。

ナレーター

GENKーちゃんは、だいこんの葉が食べられることを初めて知りました。



元気のひみつ

7

ナレーター

GENKーちゃん、最初はお手伝いが嫌だったけれど、
みんなで一生懸命だいこんを抜いているうちに、だんだん
楽しくなってきました。

おじいちゃん

GENKーちゃん、すっかりだいこん抜きが上手になった
ね。おかげで早く終わったよ、ありがとう。

GENKーちゃん

ああ疲れたけど、なんだかとっても楽しかった。
でも、お腹がペコペコだよ。

ナレーター

GENKーちゃんは久しぶりに体を動かしたので、やっと
お腹が空いたことを感じました。

おばあちゃん

これから家に帰って、収穫した野菜でお昼を作るから、
一緒にいらっしやい。

GENKーちゃん

一緒にお昼、食べさせてください。
食事のお手伝いも出来るよー！



元気のひみつ

8

ナレーター

おじいちゃん達の家に着くと、GENKーちゃんも一緒に食卓の準備を手伝い、お昼ご飯ができました。食卓には、ごはんとさつき収穫いただいたいこんのお味噌汁、じゃがいも、にんじん、いんげんの煮物、ほうれん草のおひたし、焼き魚がのっています。いろいろな色の野菜が、とてもきれいです。

おばあちゃん

さあ、召し上がれ。

GENKーちゃん

いただきます！

ナレーター

全てがおいしく感じられ、ちょっと苦手な野菜もありましたが、残さず食べる事ができました。

食育コラム

一汁三菜

(いちじゅうさんさい)

- 「一汁三菜」は和食の基本形です。食卓の手前左側に「ご飯」、手前右側に「汁」、そして「香の物（漬物）」に3つの「菜（おかず）」の組み合わせです。この基本形ができあがったのは平安時代末期と言われています。
- ご飯を主食とし、魚介・肉類、野菜類に、だし、発酵調味料を組み合わせた和食は、栄養学的に見てもバランスの良い健康的な食事として、世界的に注目されています。
- 主食のご飯はどんなおかずとも相性がよく、四季折々の食材を使ったさまざまな料理にあわせることができます。また、汁物が必ず添えられるのも、昔から豊かな水を食に活かしてきた日本人の感覚が生きているといえます。

(ぐんまの食文化継承テキスト(群馬県))

おばあちゃん

日本では昔から、ご飯を中心に、いろいろなおかずとお汁を組み合わせ、「一汁三菜」という食事を基本としてきたのよ。
ちよつと難しい言葉だけど、栄養のバランスがよくて、私達の元気の源なの。

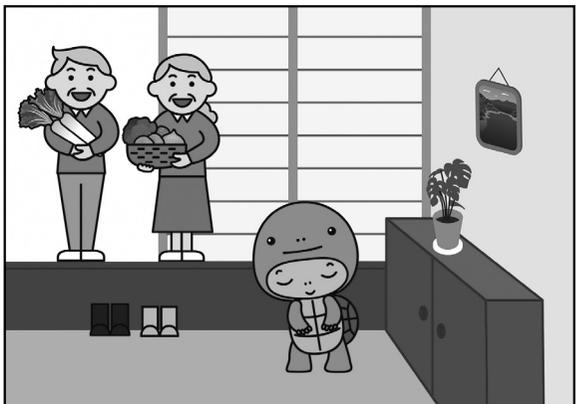
おじいちゃん

どうだい。色もきれいだっだし、おいしかっただろう。すっかり顔色もよくなったし、元気が出たみたいだね。
おじいちゃん達は毎日畑で力仕事をして、収穫したものを大切に料理して、おいしく食べているんだよ。
食事はいつも、ご飯とお味噌汁、野菜のおかずと、力のもとになるお魚やお肉・お豆のおかずを揃えるようにしているんだ。



元気のひみつ

9



元気のひみつ

10

ナレーター

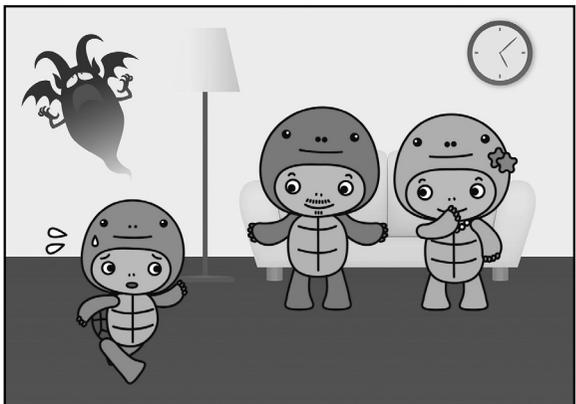
おじいちゃんとおばあちゃんの話聞いて、GENKー
ちゃんは、自分に元気が出ないのは、お菓子やジュースば
かり食べてしまって、きちんと食事をしていないせいだと
いうことに、よじやく気がつきました。

GENKーちゃん

ごちそうさまでした。
今日は、本当にありがとうございました。
おじいちゃん達と一緒にからだを動かして、野菜のたつぷ
り入ったバランスの良いご飯を食べたら、元気になったよ。

ナレーター

GENKーちゃんは、大切なことをたくさん教えてくれた
おじいちゃんとおばあちゃんにお礼を言って、急いで家に
帰りました。



元気のひみつ

11

GENKーちゃん

ごめんなさい。パパとママに隠れて、お菓子やジュースばかり食べていたんだ。これからは、きちんとご飯をたべよう。

ナレーター

どうやら、おじいちゃん達と一緒に過ごし、バランスの良い食事の大切さを知ったGENKーちゃんからは不健康悪魔も逃げていったようです。

GENKーちゃん

おじいちゃん達に和食の「一汁二菜」を覚えてもらったんだ。

食育コラム

いただきますの日

- 「いただきます」は食材となった自然の恵みへの感謝を、「ごちそうさま」は料理を用意してくれた人への感謝の気持ちを表すものです。
- 群馬県では、毎月19日を「いただきますの日」とし、「共食（きょうしょく）」をすすめています。
- 家族や友人、地域の誰かと一緒に食事することを「共食」といいます。共食には、「何を作ろうか」と話し合っ一緒に料理を作ったり、「おいしかったね」と語り合ったり、会話を楽しむことも含まれています。
- 「共食」は、食事のマナーや栄養のバランスを考えて食べる習慣、食べ物や食文化を大事にする気持ち、感謝の気持ちなどを共有できる場となり、身体も心も豊かにしてくれます。

(群馬県ホームページ 食育ポータルサイト)

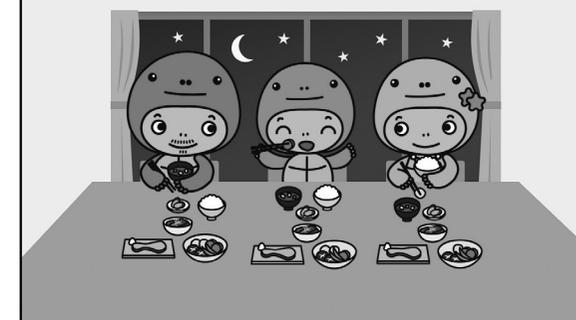
ナレーター

すっかり元気を取り戻したGENKーちゃんは、野菜たっぷりの和食を、残さず食べることができました。
家族で囲む食卓は、楽しく、心もからだもぽかぽかに感じられました。

全員

いただきますーす!!

いただきますーす!



元気のひみつ

12

食育コラム

うんちで体の調子をチェック

- 人間は食べものから必要な栄養を摂りますが、いらぬものは“うんち”として排出します。
- うんちで体の調子をチェックすることができますので、理想のうんちと体の調子について理解し、食べ物や生活に気をつけることが大切です。
- 理想のうんち（便）は、バナナうんちといい、バナナのような、形が太くて長い便です。健康状態がよく、食べた物の消化、吸収、排泄が順調だったことを証明している便といえます。
- かたいコロコロうんちは、便秘の人に多い便です。野菜や果物などに含まれる食物繊維や水分の不足、運動不足に気をつける必要があります。
- 体調が悪かったり、お腹をこわした時などは、やわらかいビチビチうんちになることがあります。安静にして、食べ物は消化の良いものにしましょう。

(親子で学ぶぐんまちゃんの食育ブック (群馬県))

ナレーター

翌朝：トイレに行くと、久しぶりに大きなバナナうんちが
できました。

その後もGENKーちゃんは、好き嫌いせずにごちんと
ご飯を食べ、毎日元気に、楽しい生活を送っています。
よかったね。

(おしまい)



元気のひみつ

13