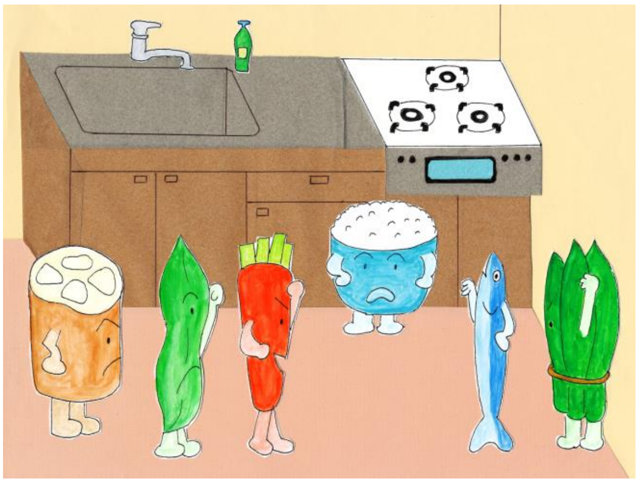
①「皆さんは食事を好ききらいしないで食べていますか。
今日はケンちゃんの家の中の食事をのぞいてみましょう。」

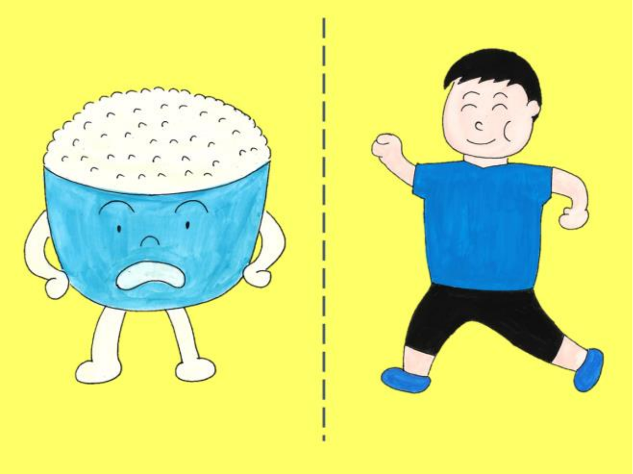
②「ケンちゃんは小学校１年生です。お父さん、お母さん、中学校２年生のお姉さん、小学校４年生のお兄さんの５人家族です。家族そろって楽しい夕食の時間です。今日の夕食はごはん、秋刀魚の塩焼き、ほうれん草のおひたし、肉じゃが、みそ汁です。」

③「アレー中学２年生のお姉さんはごはんを少しだけしか食べていません、小学４年生のお兄さんは魚が苦手で秋刀魚を半分残しています。ケンちゃんは野菜がきらいです。ほうれん草は食べていません。」
『お父さん、お母さんは「好き嫌いすると体によくないから何でも食べるように」と言っていますが、３人はごはんや魚、ほうれん草を残してしまいました。』

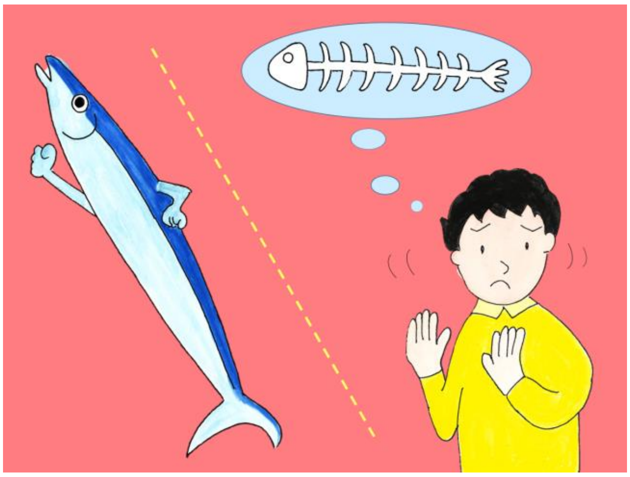
④「夕食後はケンちゃんはテレビゲームをしながらジュースをのんでいます。お姉さんはドーナツ、お兄さんはポテトチップスを食べています。」



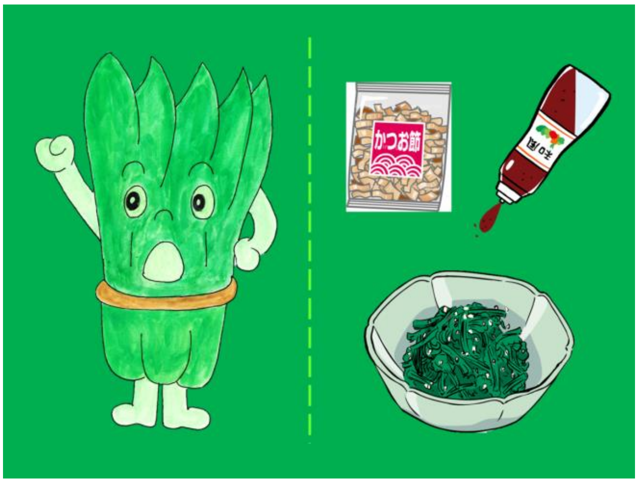
⑤「家族が寝静まったころ、台所では夕食で残された食べ物たちが集まって何か話をしています。どんな話をしているのでしょうか。聞いてみましょう。」ごはんさんが話し始めました「私たちは田んぼや、畑や、海の中で楽しく生きていたのに、皆の食事のために、集められて食べてもらうために料理されたのに、食べないで捨てられてしまいました。本当に残念です。食べてもらえなかった思いを話しあいたいと思います。」



⑥「ごはんの私から言いますと、私を食べると、肥えるからと言って食べないこどもがいるようです。体に大切な働きをするので食べてもらいたいです。」



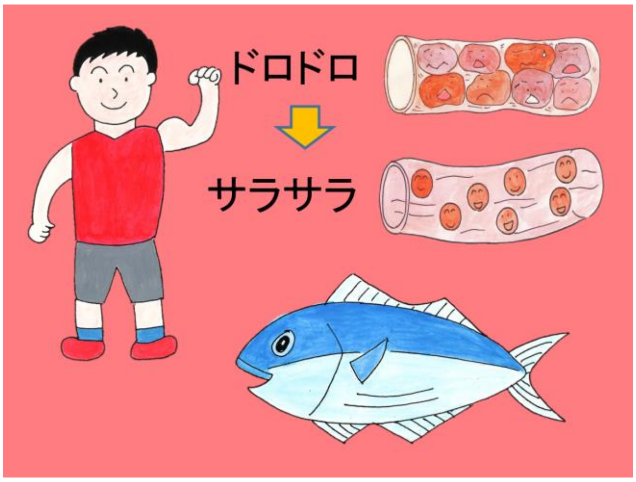
⑦「魚の私なんかは、骨があるからと言って嫌う子どもたちがいます。食べるときにお箸を使ったら簡単にとれますよ。」




⑧「ほうれん草の私なんかの野菜は味やにおいがきらいだからと言って食べない子どももがいます。おひたしなんかは、花かつおをかけたり、お好みのドレッシングをかけたりするとおいしく食べられますよ。」

⑨「そんな私たちを子ども達は好き嫌いで残して、自分の好きなお菓子や甘い飲み物を食べたり飲んだりしています。本当に残念です。」「では、それぞれで、すきになるとこんなにいいことがあるよ。ということを話してもらえますか。」

⑩「ごはんの私は皆さんの運動するときの力になったり、勉強する時の頭のエネルギーになったりします。朝ごはんを食べない人がいますが、食べないと一日を元気に過ごすことができません。」



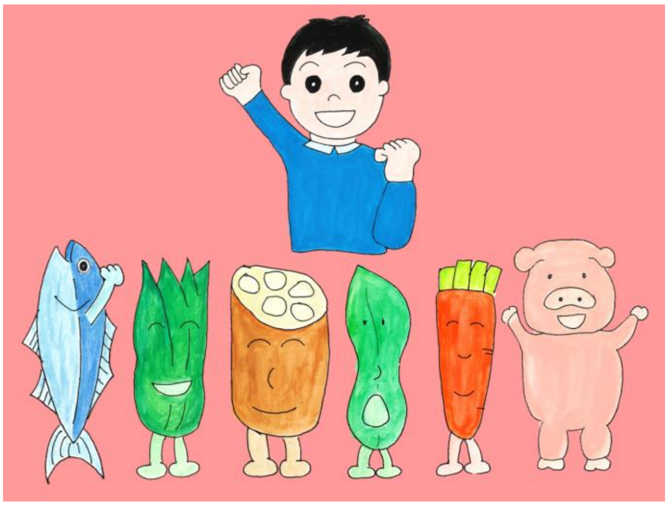

⑪「魚の私を食べると、体をつくる血や肉なります。おまけに、魚のあぶらは血をサラサラにして体を元気にしてくれますよ。」

⑫「私たち野菜は体に入ったら、バイキンをやっつけて、病気にならないようにします。お腹の中をきれいにして、うんちを出すお手伝いもします。」

⑬「皆さんの話はよくわかりました。こんなに色々な働きをしてくれるのに好ききらいだけで残してしまう子ども達に食べてもらうようにするには。どうしたらいいでしようか。」

⑭「私たちの話を聞いてくれた紙芝居の前のみなさんに私達の思いを話してもらうというのはどうでしょうか。」

「賛成です。」「私達の話を聞いた皆さんお願いします。私たちのことをお友達にも話してください。そして私たちと仲良くしてください。私たちは皆さんの体を元気にします。」



⑮「食べ物さんたちは、皆さんが毎日元気に過ごしていけるように思っているのです。皆さんのために命をくれた、食べ物さんに感謝して好ききらいしないで残さず食べてくださいね。」