

海陽町の食育キャラクター

海陽戦隊★ゲンキレンジャー

〈海陽町における食育推進について〉

海陽町では、「元気になる「和」条例」や「海陽町食育推進計画」を制定し、食育の推進や子どもの頃からの生活習慣病予防に取り組んでいます。食習慣の基礎・生活リズムを確立する大切な時期である乳幼児・学童期から生活習慣病予防は始まっています。生涯を通じて良好な食生活を実践する力を育むため、また心身の健康づくりのためには、家庭、保育所・幼稚園・学校、地域、行政など関係機関の連携が欠かせません。皆さまのご協力をよろしくお願いします。

【海陽町の食育キャラクター】



海陽戦隊★ゲンキレンジャー

●活動概要

- ・町内保育所・幼稚園等巡回による食育啓発劇の実施
- ・イベントや諸行事における啓発活動
- ・広報誌やHP等を媒体とした食育啓発
- ・海陽町産食材利用ヘルシーおやつレシピの考案・普及 など

成長期の子どものためにも栄養バランスの良い食事をしっかりとすることはとても大切なことです。食べ物には種類や量の違う様々な栄養素が含まれていて、その働きから3つのグループに分けることができます。この『食品の3群分類』（赤の食べ物、黄色の食べ物、緑の食べ物）にちなみ、「海陽戦隊★ゲンキレンジャー」が誕生しました。

レッド、イエロー、グリーンの3人の戦士がいろいろな食材を栄養バランス良く食べることの大切さや早寝早起きして外で元気に体を動かすこと、お菓子の食べ過ぎに気を付けることなど基本的な生活習慣の確立の大切さ等について子どもや家庭に啓発していきます。

海陽町の食育キャラクターとして、今後、いろいろな場面で活躍してくれることでしょう。
「頑張れ、ゲンキレンジャー!!」



プロフィール

ゲンキレッド



たくましい体をつくるパワーをもつ赤の食べ物の戦士。ちょっとキザだけど、頼れるリーダー。胸のマーク:肉
得意技:おさかなパンチ

ゲンキイエロー



元気に体を動かすパワーをもつ黄色の食べ物の戦士。食いしん坊で元気なお調子者。メタボ気味という噂も……。胸のマーク:おにぎり
得意技:おむすびころころローリングアタック

ゲンキグリーン



体の調子を整えるパワーをもつ緑の食べ物の戦士。しっかり者のおしゃれさん。お料理上手。胸のマーク:ピーマン
得意技:ベジタブル・ビタミン・フラッシュ

口上



赤の食べ物は たくましい体をつくるパワー。ぐんぐん伸びる背の丈、筋肉ムキムキ、骨ガッチガチ。赤の戦士 ゲンキレッド！



黄色の食べ物は 元気に体を動かすパワー。エネルギー充電！地球一周も夢じゃない！黄色の戦士 ゲンキイエロー！



緑の食べ物は 体の調子を整えるパワー。ビタミンたっぷり、お肌つやつや、病気なんかには負けないぞっ！緑の戦士 ゲンキグリーン！



3人そろって『Goodバランス』海陽戦隊



ゲンキレンジャー！！



★登場シーンで必ず言う口上。みんなも覚えて、ゲンキレンジャーになりきって言うてみてね！最後の決めポーズ(扇)もよろしく！

敵

オカシ星人Mr. スナック



ウルトラの星の三つ隣の「オカシの星」からやってきた。お菓子の甘〜い誘惑で、生活習慣を乱し、子どもたちの元気パワーを奪おうとしている。結構手強い。必殺技:アイスクリームボンバー、しゅわしゅわジュース、チョコレートビーム

必殺技

スーパー・ゲンキ・ハリケーン



ゲンキレンジャーがピンチの時は、会場の子どもたちの「元気コール」で元気エネルギーを充電。パワーアップした赤・黄・緑のパワーを一つに合わせた『元気になる「和」』(赤・黄・緑をつないだわっか)で必殺技『スーパー・ゲンキ・ハリケーン』を繰り出す。

★3人の力を合わせる

ゲンキレンジャーの戦闘シーンでは「みんなで力を合わせよう」ということはもちろんですが、「食品にはそれぞれの栄養があるけれど、単品ではなくて、いろいろな食品をバランス良くとることが大切」……ということを表現しています。

食育啓発劇



H23年度は「海陽戦隊★ゲンキレンジャー参上!!バランス食でオカシ星人Mr.スナックをやっつけろ」というお話で、幼稚園・保育所を巡回しました。
また、商工業祭のステージでも、少しアレンジして上演しました。



食品のもつ栄養のお話やクイズ、手軽にできるバランスご飯の紹介なども劇中に盛り込んで、子どもたちにわかりやすく伝える工夫をしています。
(写真:栄養士扮する「食育博士」が赤・黄・緑の食品について説明しているところ。)



劇には各園の保育士たちも出演。アドリブも満載。同じシナリオでも、園の雰囲気や先生方の演じ方で毎回違った劇に仕上がります。
身近な先生たちの熱演に、子どもたちからは歓声が！

啓発劇のテーマは幼稚園・保育所で今問題になっていることや特に力を入れて取り組みたいことなど現場の先生方の声を聞きながら検討し決定しています。
H23年度のテーマは、お菓子の食べ過ぎや外遊びの不足などによる「肥満」です。

活動実績

H23.9.12	海陽幼稚園	啓発劇
H23.10.26	あそびのひろば 秋のミニ運動会	メダルの授与など グッズ配布
H23.11.6	海陽町商工業祭	啓発劇・グッズ配布 顔出しパネルお披露目 食育取組展示
H23.11.7	恵の園保育所	啓発劇・グッズ配布
H23.11.8	栄喰保育所	啓発劇・グッズ配布

ゲンキレンジャーグッズ

・ネームシール	手作りのキャラクターグッズは、保育所・幼稚園に食育指導に行った時や在宅児のあそびのひろば、乳幼児相談、各種イベントの際に配布しています。
・シール	
・おめん	

メディア出演等

H23.12月	徳島新聞(2011.12.5朝刊)	ゲンキレンジャー
H24.2月	月刊タウン情報とくしま (2012.2月号)	ゲンキレンジャー
H24.2月	四国の右下みぎあがり (2012.2月号)	元気おやつレシピ

4コマ漫画

第1話	ゲンキレンジャー参上！	H23年10月 元気になる和だより30号掲載
第2話	3人の戦士	H23年11月 元気になる和だより31号掲載
第3話	必殺技！	H23年12月 元気になる和だより32号掲載
第4話	イエローのダイエット	H24年1月 元気になる和だより33号掲載
第5話	昔ながらのばあちゃんの知恵	H24年2月 元気になる和だより34号掲載
第6話	海陽の元気おやつレシピ	H24年3月 元気になる和だより35号掲載
※広報海陽「元気になる和だより」に好評連載中!!		

顔出しパネル



ゲンキレンジャーの木製顔出しパネル(手作り)です。
普段は海陽町役場海部庁舎に設置していますが、イベント時や幼稚園・保育所を巡回する時に持っていきます。
顔の部分が開閉するので、パタパタさせて遊ぶ子もいますよ。
子ども用なので少し小さめにつけていますが、大人の方もどうぞご利用くださいね！

カラダに美味しい♥海陽の元気おやつレシピ

自然豊かな海陽町にはおいしい食材がたくさんあります。
安心・安全で栄養豊富な海陽町産の食材を使ったヘルシーで栄養バランスの良い元気おやつをみんなでつくろう！・・・と、H23.11月～12月に元気おやつレシピを募集しました。

選考は、海陽町元気になる和推進委員会総合部会、母子保健推進員、保育所・幼稚園、学校栄養士、町栄養士などの皆さん、そして海陽町出身の料理研究家 浜内千波さんにも特別審査員としてご協力いただきました。

たくさんの応募レシピの中から選ばれた5つのレシピをHP等で紹介しています。

育ち盛りの子どものおやつに、ほっと一息ティータイムや家族のだんらんのお茶請けとして、みんなが楽しく美味しく食べられて、しかもカラダにいい!!・・・そんなアイデア満載の元気おやつ。ぜひ皆さんもつくって食べてみてくださいね！



もっと出せいも



元気マンまん



つつ好み♡の
寒茶ケーキ



げんきじんの
とりぐるむ〜す



ネッコクッキー &
イソイソクッキー