



1

表紙

「ガンダーをやっつけろ！」

ガンダーって、変わった名前ですね。

いったい何ものなんですか。

さあ、どんなお話が始まるのでしょうか。



2 夕食を食べている どんちゃん

うどんが好きなどんちゃんは、
晩ごはんにうどんが出る日を
とても楽しみにしています。

どんちゃん「ぼく、食べ物の中で
一番さぬきうどんが好き！
お母さん、こんなおいしい
うどんを作ってくれてありがとう。
お母さんも早く食べようよ…。」

どんちゃんには、大好きなうどんの他にも、
好きな食べ物があります。
何だと思いますか？

（少し間を取る）

そう、それは、お肉です。けれども、野菜は苦手です。
いつもおうちの人に
注意されてからでないと食べません。
皆さんの中にも、野菜が苦手な人はいますか？

（教室の子どもたちの様子を見渡す）

どうしておうちの人は、
野菜を食べなさいと言うのでしょうか？



3

注意されている
どんちゃん

お母さん「どんちゃん、
野菜が残っているわよ。
全部食べなさい。」

どんちゃんは、
しぶしぶ食べようとしますが、
つい、野菜をテーブルの上に
落としてしまいました。

お母さん「どんちゃん、野菜を食べなさい。
野菜は、体にいいのよ。
ちゃんと食べないと、体の調子が悪くなるわよ。」

どんちゃんは、
野菜を食べようと努力をしましたが、
結局半分ぐらいしか食べられませんでした。



4

夕食後、 怪獣で遊ぶどんちゃん

晚ごはんが終わって、
寝る時間になりました。

妹は、もうぐっすり眠っています。

でも、どんちゃんは、

妹がままごとで使う野菜のおもちゃを、
怪獣に踏みつけさせて遊んでいます。

どんちゃん「えーい、悪者の野菜め。
みんなやつつけてやるー！」

俺様は、野菜が大嫌いなんだー。」
すると…。



5

突然現れたガンダー

急にどんちゃんの部屋が暗くなりました。

どんちゃんの持っていた怪獣が、

ぐーんと大きくなりました。

ガンダー「俺様は、

がんという病気を起こすガンダーだ！

今からお前にいくつかクイズを出す。

答えられなかったら、お前をやっつけてやるンダー！」

(怖そうに)

どんちゃんは、

とてもびっくりにして

腰を抜かしそうになりました。



6

ガンダークイズ 第一問

ガンダーは、さっそくクイズを始めました。

ガンダー「ガンダークイズ第二問。

野菜を食べなくても、

好きなうどんや肉をしっかりと食べていれば
健康でいられる。○か×か。」

皆さんもどんちゃんと一緒に答えましょう。

両手で○か×か表してください。

（児童が両手で○か×を出すのを待つ。）

皆さん、もう答えましたね。

（児童の反応に応じて、コメントする。）

例…みなさんの答えは（×）が多そうですね。

さあ、どんちゃんは、なんと答えたでしょうか？
どんちゃんは、自信たっぷりに答えました。

どんちゃん「当然○だよ。」

（得意そうに）



7

増えるミニガンダー

すると、ガンダーが大きな声で言いました。

ガンダー「答えは×だ。

好きなうどんや肉だけ食べているのではダメだ。

野菜もしっかり食べないと、

健康になれないンダー。

野菜は体の調子を整えてくれるンダー。

風邪をひきにくくしたり、

体が成長するために

大事な役目を果たしたりしているンダー。」

そう言い終わるやいなや、

ガンダーの体からミニガンダーが

いくつも湧き出てきました。

どんちゃんは、もうビックリ仰天！



8

ガンダークイズ 第二問

ガンダーは、
お構いなしに次のクイズを出します。

ガンダー「ガンダークイズ第二問。

運動は嫌いならしくなくてもよい。○か×か。」

皆さんもどんちゃんと一緒に答えましょう。

両手で○か×か表してください。

（児童が両手で○か×を出すのを待つ。）

皆さん、もう答えましたね。

（児童の反応に応じて、コメントする。）

例..みなさんの答えは（×）が多そうですね。

どんちゃんは、なんと答えたでしょうか。

運動が苦手などんちゃんは、自信をもって答えました。

どんちゃん「○だよ。ゲームをするのが楽しいから、
運動なんかする暇がないよ。」

（自信ありげに）



9

襲われそうになる どんちゃん

ガンダーは、目をギラリと光らせて

ガンダー「答えは×だ。

元気であるためには、運動が必要だ。

運動をしなければ、体は健康にならないンダー。

毎日しっかり歩いたり、週三回くらい

汗を流すような運動をしたりするといいンダー。

お前は、ゲームばかりして、

運動をほとんどしていないようだな。」と言いました。

そして、続けてこう言いました。

ガンダー「クイズも二問続けて間違えたな。

そろそろお前をやっつけてやろうかー。」

ガンダーは、どんちゃんに襲いかかろうとしました。

どんちゃん「助けてーーー。

ガンダーに襲われちゃうよーーー。」



10

ガンダークイズ 第三問

どんちゃんの手助けを求める声を聞いて、
ソウキくんが急いでやって来てくれました。
ソウキくんは、ミニガンダーを
見つけるのが得意です。

ソウキくん「ガンダーさん、

最後のチャンスでもう1問クイズを出してくれませんか？」

ガンダー「では、これが最後だ。ガンダークイズ第三問。
健康な人の体の中でも
がん細胞ができることがある。○か×か。」

皆さんもどんちゃんと一緒に答えましょう。

両手で○か×か表してください。

(児童が両手で○か×を出すのを待つ。)

皆さん、もう答えましたね。

(児童の反応に応じて、コメントをする。)

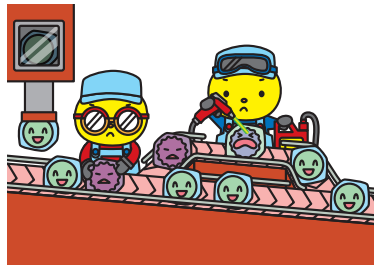
例…みなさんは、×と○半分ずつくらいですね。

どんちゃんとソウキくんも、自信たっぷりに答えました。

どんちゃん×、ソウキくんは○です。

答えが分かれました。

さあ、どちらが正解なのでしょう。



11

ミニガンダーを修理する ナオスくんたち

ガンダー「答えは○だ。

これは体の中で、体のもとを作る工場だ。

人間の体の中では、毎日たくさん

新しい体のもとが生まれているンダー。

体のもとが生まれるときのミスコピーによって、
ときどきミニガンダーも生まれてくるンダー。」

ガンダーは、威張って言いました。

すると、ソウキくんが続けてこう言いました。

ソウキくん「でも、心配いらないよ。

ミニガンダーは、

すぐに僕の友だちのナオスくんたちが、

修理してくれるんだよ。

でもね、中にはナオスくんたちのところに来ない
ミニガンダーもいるんだ。

ガンダーは、ニヤリと笑って、こう言いました。

ガンダー「そして、ミニガンダーは、

だんだん仲間を増やし集まって

大きなガンダーになるんだ。」



12

増えるミニガンダー

わーーーーー、大変です。

あっという間にミニガンダーが増えて集まりました。

どんちゃん「助けてー。

ガンダーたちに襲われちゃうよー!」

どんちゃんは、怖くて怖くてたまりませんでした。

ソウキくんは、どんちゃんを守るために、
大きくなったガンダーや

増えたミニガンダーたちと戦いますが、
相手が多すぎます。

これでは、勝ち目がありません。



13

ガンダーと ソウキくんたちの戦い

すると、そこに、野菜の国のまんばのけんちゃん、金時にんじんのきんちゃん、レタスのレターさん、トマトのトマ吉くんたちが応援に来てくれました。

けんちゃん「僕たちも、どんちゃんを守るために応援に来たよ。みんなで一緒に力を合わせて戦おう。」

けんちゃんが力強く言いました。

金ちゃん「私たちがソウキくんにパワーを送るわ。それっ、パワフルビーーーーム！」

けんちゃんやきんちゃんたちからパワーをもらって、ソウキくんは、グリーンと大きく強くなりました。ソウキくんは、どんどんミニガンダーをやっつけていきます。けんちゃんも、きんちゃんも、レターさんも、トマ吉くんも、次々とミニガンダーをやっつけていきました。

どんちゃんは、あまりにも怖いので、震えながらソウキくんの後ろにしゃがみこんでいました。

先生用:物知りメモ

まんば(高菜)・・・高菜に含まれている食物繊維は腸の働きを整え、動脈硬化を抑制し、大腸がんを防ぐ効果がある。

にんじん・・・発がん予防、がん細胞の成長抑制に効果がある。紫外線から肌を守る。

トマト・・・抗がん作用が期待される。食欲増進の働きをする。

レタス・・・がんや脳卒中の予防に役立つ。高血圧予防、老化防止の効果もある。



14

しばんでいくガンダー

ソウキくんたちは、一生懸命戦い続けました。

どんちゃんも、自分を守ってくれるために

ガンダーたちと戦っているソウキくんや

野菜の国のけんちゃんたちの姿を見て、

強くてたくましくて、

とてもかっこいいなあと思いました。

しばらくすると、

だんだんとミニガンダーの数が減り、

あんなに大きくて強かったガンダーも、

シュワシュワッと、

小さく小さくしばんでいきました。

そして、とうとうガンダーは、

消えてしまいました。



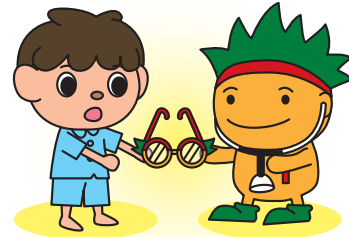
15

どんちゃん約束

どんちゃん「みんな、僕を守ってくれて、
ほんとうにありがとう。」

どんちゃんは、ソウキくんや、
野菜の国のまんばのけんちゃんたちにお礼を言いました。
すると、けんちゃんは、
こんなことを教えてくれました。
けんちゃん「僕たち、野菜の国の仲間は、
普段は、どんちゃんの体の中で
どんちゃんを守るために働いているんだよ。」

どんちゃん「へえ、そうだったの。
けんちゃんたちが
僕の体を守ってくれていたんだね。
これからは、野菜をしっかりと食べて、
運動もして、早く寝ることを約束するよ。
今日は、ほんとうにありがとう！」
どんちゃんは、
もう一度心を込めてお礼を言いました。



16

みんなとお別れ

いよいよ、お別れの時が来ました。

別れ際に、ソウキくんはこう言いました。

ソウキくん「どんちゃんに、これをプレゼントするよ。

このメガネはね、

ミニガンダーを見つける

発見メガネっていうんだ。」

どんちゃん「へえ、かっこいいメガネだね。

ありがとう、ソウキくん。

ぼく、この発見メガネを大事にするよ。」



17

目覚めたどんちゃん

お母さん「どんちゃーん、起きなさーい。朝ですよ！」

お母さんの大きな声が聞こえてきました。

どんちゃん「あーー」。

すごい戦いだったけれど、

みんながガンダーをやっつけてくれて、助かったあ。

大きくなったソウキくんや

野菜の国のけんちゃんたち、

力強くてかつこよかったなあ…。

みんなで僕を守ってくれたんだなあ。

でも、夢だったのか…。

あれ、ソウキくんがくれた

発見メガネがある！ということとは、

やっぱり夢じゃなくてほんとうだったのかな。」

（不思議そうに）

どんちゃんは、不思議な気持ちでした。



18

朝ご飯を しっかり食べるどんちゃん

朝ご飯の時間です。

どんちゃん「いただきますーす。」

そう言つて、どんちゃんが自分から
野菜のおかずをぱくぱく食べるので、
みんな、驚いています。

お母さん「まあ、どんちゃん、今日はえらいわねえ。
お母さんとっても嬉しいわ。どうしたの、何かあったの？」

（呼びかけ）

皆さんは、何があつたか知っていますよね。

お母さん「あら、どんちゃんが頭につけているものは、
なあに？」とお母さんがたずねました。

どんちゃん「友だちのソウキくんからもらった
発見メガネだよ。」

かっこいいでしょうっ？」

そう言つて、どんちゃんは発見メガネをかけてみました。
すると…



19

発見メガネで お父さんを見る

お父さんの肩に、

ミニガンダーが乗っているのが見えて、
びっくり！

どんちゃん「ねえ、お父さん、

ぼく、タベ怖い夢を見たんだ。

ガンダーという恐ろしい怪物や、

ミニガンダーが出てきたんだけど、

お父さんの肩にミニガンダーが見えるんだ。

ミニガンダーは、どんどん増えていくんだよ。

お父さん、大丈夫？」

(不安そうに)

お父さん「心配してくれてありがとう！

お父さんは、毎年がんになっていないか、
検診を受けているんだよ。

ちようど今日がその日なんだ。」

お父さんは、優しくどんちゃんにそう言いました。



20

安心するどんちゃん

どんちゃんは、発見メガネをかけたまま、もう一度お父さんをよく見てみました。

すると、お父さんのもう一方の肩に、ソウキくんが見えました。

どんちゃんは、ソウキくんとお父さんの笑顔を見て、「お父さんは、きっと大丈夫だ！」と思いました。

おわり