



バランスガイドで健康だ！



サビ

F₁ B^b C F

※くるっくる くるっくる しっかり 食べよう くるっくる くるっくる 運動しよう

B^b F C C F

コマが くるくる まわるみ たい バランスガイドで 健康だ

F B^b C F

1)まずは 主食の ごはん パン 次に お野菜 たっぷりと
2)くまもと の水は 日本一 きれいな 水で やさいも育つ
3)みんなの 体を 作ってる おいしい 食べもの 自然のめぐみ

B^b F C C F

野菜の あとは 肉 魚 牛 乳 くだもの 忘れずに ※
残さず おいしく 食べましょ う 元 気 のもとに なるんだよ ※
感謝の 気持ち 忘れずに 大きな 声で いただきます ※×2

くるっくる！ くるっくる！
しっかり食べよう！
くるっくる！ くるっくる！
運動しよう！
こまがくるくる まわるみたい
バランスガイドで健康だ！



(1 番)
まずは、主食のごはん、パン
次にお野菜たっぷりと！
野菜のあとは 肉 さかな～
牛乳くだもの忘れずに！
※ サビ (くり返し)

(2 番)
くまもとの水は、日本一！
キレイな水でやさいも育つ
残さず おいしく 食べましょ～
元気のもとになるんだよ
※ サビ (くり返し)



(3 番)
みんなの体を 作ってる～
おいしい食べもの 自然のめぐみ～
感謝の気もちを 忘れずに～
大きな声で いただきます！
※ サビ (2 回くり返し)