

あ

朝ごはん

食べて元気に

がんばろう

お

お手伝い

今日は私も

リックさん

い

いただきます

手作りおやつは

うれしいな

か

家族で

食べよう

テレビは消すの

う

うんちは

元気の

バロメーター

き

気を付けよう

おやつを食べすぎ

太りすぎ

え

栄養は

具だくさんみそ汁で

オスめ

く

くちから入る

食べ物でみんなの

体はぶ壊すの

け

健康けんこうは

赤あか・白しろ・緑みどりの

野菜やさいから

す

好きすきからい

しないでじくろじう

じょうぶな体からだ

こ

いはんは

ちやんとすわって

食たべようね

せ

世代せだいに

つなぐ

あちやら漬づけけ

そ

皿洗わらいい

そばで見みてね

お母かあさん

そ

ぞうじを

食たべて

お正月

し

しっから

かんで強つよい歯は

じくろじう

た

楽たのしいね

みんなで食たべる

朝あさいはん

ち

ちゃんど

決めようき

おやつじかんの時間

つ

続けようつづ

早寝はやね 早起はやおき

朝あさごはん

て

手てをあわせ

感謝かんしゃの気持ちきも

いただきます

と

と一緒いっしょと

一緒いっしょにごよう

お買かい物もの

な

夏なつの野菜やさいは

トマト きゅうり

ピーマン かぼちゃ

に

にほいせ

手てを加くわえれば

おいしいおやしじ

ぬ

ぬるぬるねばねば

納豆なっとうはみんなの

おなかをピカピカに

ね

ねいろんで

食たべてるなんて

おかいいよ