

「栄養3・3運動」の歌

一、栄養3・3 (さんさん) きちんと食べて

栄養3・3 (さんさん) 元気な笑顔

3 (さん) のひとつは 朝 昼 夕

早寝早起き 3度の食事

ウォームアップは 朝ごはん

太陽と仲良し 丈夫なからだ

朝昼夕 ヘイ! (又はハイ!) 朝昼夕 ヘイ! (又はハイ!)

二、栄養3・3 (さんさん) いろんなものを

栄養3・3 (さんさん) しっかり食べて

3 (さん) のひとつは 赤 黄 緑

赤は 魚 肉 卵

黄は ごはん パンに いも

緑は 野菜と 果物

赤黄緑 ヘイ! (又はハイ!) 赤黄緑 ヘイ! (又はハイ!)

三、栄養3・3 (さんさん) 楽しい話

栄養3・3 (さんさん) おいしい食事

ほんのちよつとの 気配りで

元気いっぱい いつまでも

みんな いっしょに 1 2 3 (いちにいさん)

みんな いっしょに 1 2 3 (いちにいさん)

朝昼夕 ヘイ! (又はハイ!) 赤黄緑 ヘイ! (又はハイ!)

栄養3・3 (さんさん) きちんと食べて

栄養3・3 (さんさん) 元気な笑顔

前大道 教子 作詞
伊藤 夕賀子 作曲
武原 愛 編曲

えいよう 3 3 きちんとたべて えいよう 3 3 げんきなえがお

さーんのひとつは あさひる ゆう はやねはやおき さんどのしょくじ

ウォーム アップは あさ ごは ん たいようとなかよし じょうぶなからだ

あさひるゆうヘイ あさひるゆうヘイ あさひるゆうヘイ あさひるゆうヘイ

えいよう 3 3 きちんとたべて えいよう 3 3 げんきなえがお