

え

がおはね
しよくじのときに
あふれるよ

(笑顔はね 食事のときに あふれるよ)

う

ちのごはん
せかいでいちばん
おいしいよ

(うちのご飯 世界で一番 おいしいよ)

い

いただきます
たべるまえの
あいことば

(いただきます 食べる前の 合言葉)

あ

さごはん
げんきのみなもと
かかさずに

(朝ごはん 元気の源 欠かさずに)

く

ちゃくちゃくちゃ
このおとだめだよ
まなしいはん

(くちやくちやくちや この音だめだよ マナー違反)

き

そくただしく
せいかつしのごさず
いっぱいたべよう

(規則正しく生活し 残さずいっぱい食べよう)

か

らだのために
えいようばらんす
かんがえて

(体のために 栄養バランス 考えて)

お

いしいな
ふくさきとくさん
もちむぎめん

(おいしいな 福崎特産 もちむぎめん)

し

んせんな
じもとのやさい
おいしいな

(新鮮な 地元の野菜 おいしいな)

さ

しすせそ
にほんのおいしい
ちようみりよう

(さしすせそ 日本のおいしい 調味料)

こ

どものときに
しっかりたべて
からだづくり

(子どもの時に しっかり食べて 体づくり)

け

んこうを
かんがえりようりを
つくろうよ

(健康を 考え料理を 作ろうよ)

た

べるまえ
てをしつかりと
あらおうね

(食べる前 手をしっかりと あらおうね)

そ

うめんは
なつのごちそう
すずしいな

(そうめんは 夏のごちそう すずしいな)

せ

り なずな
はるのしぜんは
いいにおい

(せり なずな 春の自然は いいにおい)

す

きなもの
きらいなものも
いっしょにね

(好きなもの 嫌いなものも いっしょにね)

と

もだちと

きゅうしよくたべたら

おいしいね

(友だちと 給食食べたら おいしいね)

て

をあわせ

かんしゃのきもちで

いただきます

(手をあわせ 感謝の気持ちで いただきます)

つ

めこまず

ゆっくりたべよう

よくかんで

(つめ込まず ゆっくり食べよう よくかんで)

ち

やんとたべ

からだをうごかし

いいきもち

(ちゃんと食べ 体を動かし いい気持ち)

ね

ばねばの

なっとう

えいようたっぷり

(ネバネバの 納豆 栄養たっぷり)

ぬ

かづけは

ほぞんがきくし

おいしいよ

(ぬかづけは 保存がきくし おいしいよ)

に

んじんは

うさぎもすきだし

ぼくもすき

(にんじんは うさぎも好きだし ぼくも好き)

な

んでもね

すききらいせず

もぐもぐと

(何でもね 好き嫌いせず もぐもぐと)

ふ

るーつは
びたみんいっぱい
げんきでる

(フルーツは ビタミンいっぱい 元気でる)

ひ

かってる
しんまいきらきら
きれいだな

(光ってる 新米キラキラ きれいだな)

は

やねはやおき
あさごはん
げんきもりもり

(早ね早起き朝ごはん 元気もりもり)

の

こりもの
あれんじすると
えこになる

(残りもの アレンジすると エコになる)

み

んなでたべると
おいしさ
にばい

(みんなで食べると おいしさ 二倍)

ま

めに
たべよう
まめりょうり

(まめに食べよう 豆料理)

ほ

すことで
えいようたっぷり
やさいやきのこ

(干すことで 栄養たっぷり 野菜やきのこ)

べ

んとうは
いつもさんしょく
あか き みどり

(弁当は いつも三色 赤 黄 緑)

へ

や

めようね
すきなものだけ
たべること

(やめようね 好きなものだけ 食べること)

も

つたいない
ごはん おかずの
たべのこし

(もつたいない ご飯 おかずの 食べ残し)

め

たぼにも
こうかがあるよ
もちむぎごはん

(メタボにも 効果があるよ もちむぎごはん)

む

かしから
いまにつたわる
しよくぶんか

(昔から 今に伝わる 食文化)

り

ようりには
ひとのきもちが
こもってる

(料理には 人の気持ちが こもってる)

ら

いすをたべて
じきゅうりつ
あっぷ!

(ライスを食べて 自給率アップ!)

よ

くかんで
たべるとおいしさ
あふれるよ

(よくかんで 食べるとおいしさ あふれるよ)

ゆ

うしよくを
たのしくかぞくで
かこみましよう

(夕食を 楽しく家族で 囲みましよう)

わ

らび くり
ぜんまい たらめ
やまのさち

(わらび くり ぜんまい たらめ 山の幸)

ろ

ーるばん
ふくさきのやさい
はさもうよ

(ロールパン 福崎の野菜 はさもうよ)

れ

いぎよく
しせいただして
いただきます

(礼ぎよく 姿勢正して いただきます)

る

んるんるん
おいしいごはんを
ありがとう

(ルルルルン おいしいごはんを ありがとう)

