



作詞/佐賀市 保健福祉部 長寿・健康課
作曲・編曲・演奏・ナレーション/久米詔子
うた・かけ声/佐賀大学文化教育学部
附属小学校 合唱部

♪カロリーソングキッズの歌詞♪

5, 05”

いきいき かがやき いきいき きらめき
自分にできることから始めよう！(Oh!)

(いきいきさがし 21のナレーション)

いろいろな色をたべようね
元気もとの朝ごはん
からだにいいもの しっかり ちゃんと とうろ
(手を合わせて！ いただきまーす！)
まず ごはんに(ごはんに) チーズオムレツ
(オムレツ) きゅうり トマト (トマト)
おみそ汁も のこさない
赤と黄色と緑と いろいろな色の栄養！！
毎日 食べる子 パワフルマン！(Oh!)

いきいきさがし いきいきさがし
いきいきさがし いきいき
食事と運動 それは 子ども達の
すこやかな成長のための そうさ
じょうけん！

(栄養バランスについてのナレーション)

とっても楽しみ おやつの時間
今日のおやつは なんだろうな？
からだにいいもの しっかり ちゃんと とうろ
(手を合わせて！ いただきまーす！)
ふわふわむしパン(むしパン) それに牛乳(牛乳)
飲み物セットで(セットで)
これでカンペキ バランスおやつ！！
甘いお菓子やジュースは とりすぎ 注意しよう！
考えて 食べる子 パワフルマン！(Oh!)

毎日とりたい栄養は色でそろえると
楽しくバランスをとることができます。
あわただしい朝の時間も 3色
の栄養をしっかりとることができる
ように心がけてあげましょう。

(子どもたちの運動についてのナレーション)

(おやつについてのナレーション)

みんなで たのしく ウォーキング
いっしょに お散歩 うれしいな
からだにいいこと しっかり ちゃんと 知ろう
(さあいくよ！よーい！)
テレビやゲーム(おうちで) 多くないかな？
(どうかな？)
外で遊んで(遊んで) おなかぺこぺこ減らそう
元気いっぱい遊んだ その後は いい気分
そして ぐっすり ねむる子 パワフルマン！！
(Oh!)

子ども達のおやつは1回の食事と
同じだといわれています。
時間や量を決めて、おなかの負担に
ならないものを組み合わせて与える
ように心がけてあげましょう。

便利でゆたかなわたしたちのくらし
では意識的にからだを動かすように
心がけていないとすぐに運動不足に
なってしまいます。
わたしたちおとなは子どもたちが
楽しく運動できるような きっかけ
づくりをしていくことが必要です。

いきいき かがやきいきいき きらめき
自分にできることから始めよう！！(Oh!)
自分にできることから始めよう！！(Oh!)