

《いきいきはマーチ》



一、いきいきとはつらつ元気

それには食事が大切よ

70グラムお肉と魚

ひとつの卵を食べましょう

たくさんばく質若さのもとよ

若さを保って病気なし

食事のバランス考えて

野菜と一緒に食べましょう



三、いきいきとはつらつ元気

それには運動大切よ

いきいき体操からだをのびし

手足の筋肉きたえましょう

さくンほしながら近所へでかけ

お茶のみおしゃべりいたしましょう

いつもの友だち大切に

にこにこころばず長生きよ

二、いきいきとはつらつ元気

それには歯みがき大切よ

もぐもぐごっくんきちんできて

しっかり栄養とれるのよ

歯医者にも気軽に行つて

お口の健康保ちましょう

食事とお口の健康は

いきいき元気の源よ

四、いきいきとはつらつ元気

それには心が大切よ

その日ははじめはあいさつからよ

そこから笑顔がひろがるよ

だくれにでもやさしくタッチ

心のまんまにふれあおう

雨の日風の日あるけれど

心の天気はいつも晴れ

