



さごはん

まいにちたべて

げんきなこ



いただきます

つくったひとに

まずかんしゃ



めぼしを

ひとつたべたら

めがさめる



いようは

げんきなからだ

つくもつ



い
し
い
ね

の
こ
さ
ず
た
べ
て

ぴ
っ
か
ぴ
か



るしうむ

ほねがじょうぶに

なるちくめ



ようやさい

みんなはいくつ

わかるかな



だものは

びたみんいっぱい

げんきのもと



んこうは

ばらんすのよい

しよくじから



めぶんか

さんぜんねんまえ

はじまつた



とろしお

すにしょうゆに

みそきほん



よくじちゅう

たつてあるくの

ばつてんです



ききらい

なくしてへらす

ふーどろす



つづんに

まめといわつと

えほつちわ



らまめは

あこがれという

はなことば



んぱくしゅ

せいちょうたすける

えいようそ



とせあめ

げんきでながいき

ねがつてる



なという

なまえのさかな

まぐろです



をあらう

ごはんのまえの

おちくそく



まとたち

たいようのひかりで

あかくなる



なくさがゆ

なにがはいつているか

いえるかな



くそやかい

どつちもたべて

にじゅうまる



かづけは

ぬかをつかつた

おつけもの



るまえに

はをみがくのは

むしばよぼう



うかさん

おいしいやさいを

ありがとう

は

くさいは

ふゆのやさいだ

おいしいな



じぎには

てつづんいつぱい

はいつてる



きのとう

はるがきたよと

かおをだす



ちまはね

りょうりにたわし

しちへんげ



うれんそう

びたみん・みねらる

ほうふだね



なーいはん

ちしばしちせざし

まよいはし



そしるを

のんだらぽかぽか

あつたまる



しぎわに

むぎわのおこつわ

そのまゝに



に
い
い
よ

に
ん
じ
ん
か
ぼ
ち
ゃ
の

び
た
み
ん
え
ー



ぐもぐと

しっかりかんで

よくたべよう



さいたち

たくさんならんで

からふるだ



でたまご

きみがまんまる

まんげつだ



ーヴンユ

もとをとどれば

みるくだよ



んぎりで

かたいおやさい

やわらかく



ようりで

つくるたのしみ

はぐくもう



っーっらは

オラだににんきの

せいようはーぶ



んこんは

みずのなかで

そだつてゐる



ーるきゅべつ

なかにはおにく

かくれてる



しよくから

せかいにひろがる

だしぶんか

しょくいく

を

しっていますか

みなさんは

う



、おいしい

えがおいっぱい

ごはんのじかん