

たべるってだいじ!

きちんと食べ^たル

まいにち あさ ^た毎日、朝ごはんを食べよう!

^{こめ}お米やパンだけでなく

きちんと「おかず」も ^た食べよう!



げんき ^{べんきょう}元気にあそんだり勉強したりするには、^{あさ}朝ごはんは
とってもだいじ! 1日3回、きそく ^{ただ}正しくバランスよく、
よくかんで、きちんと ^た食べようね。

チェック!

きちんと ^た食べているかな?

- ^{まいにち} 毎日、^{あさ} 朝ごはんを ^た 食べている
- バランスよく
「おかず」も ^た 食べている

ルルブルルとは、^{こども} 子供たちの ^{せいちょう} 成長に ^{ひつよう} 必要な
「しっかり寝^ねル・きちんと食べ^たル・よく遊^{あそ}ぶ^{すこ}で健やかに伸び^のル」
からとった ^{ことば} 言葉です!