

は

はみがきは  
1本1本

ぽん

ぽん

ていねいに



ひ

ひ  
陽をあびて

じょうぶ

からだ

丈夫な身体と

こころ

心をつくろう



ふ

ふへい  
不平を言わずに

げんき  
ここに元気





健康に

けんこう

ヘルシー料理で

りょうり



ほ

ほかほかの

ごはんを食<sup>た</sup>べて

学<sup>がっこう</sup>校へ

