

広げよう! 食育の大きな輪(わ)!



うちなーくわっちー



しょく いく うた
～食育の歌～

作詞作曲 : jujumo

うた : jujumoファミリーとおともだち

まいつき にち しょくいく ひ
毎月19日は食育の日～♪

きみ た きみ
君が食べたものが 君をつくるよ
おお わ かんしゃ
大きな輪に感謝して さあ いただきます!

て あら
手を洗って くわっちーさびら～
きょう え がお はん かんしゃ
今日も笑顔で ご飯に感謝
ゆっくり噛んで パワー満タン
ちゃんと残さず くわっちーさびたん



*1 ちんぬく でーくに ちでーくに
じまん ち か そだ
ウチナー自慢の地下育ち

*2 パパヤー かんだばー ナーベラー
たびびと ていばん
旅人 びっくり! これ定番。

*3 うしふた
牛豚ひーじゃーニワトリさん
あま
余さずしっかりいただきます!



*4 しんせん みなと
新鮮! いまいゆ 港から
きせつ しゅん きゅうつれき あじ
季節の旬 旧暦の味!



あぶらひか や さいおほ
油控えめ お野菜多め
たいせつ
ちょっと大切な おまじない

あさ
朝からみんなで くわっちーさびら～
きょう え がお はん かんしゃ
今日も笑顔で ご飯に感謝
スープも飲んで パワー満タン
ちゃんと残さず くわっちーさびたん

かんそう
♪間奏

それでは、ここから
「沖縄ソウルフード の
カタカナあるある」 いってみよ～♪

ゴーヤー チャンプルー
にんじん シリシリー
クープ イリチー
サター アンダーギー



ソーミン タシヤー
エーグワー マース煮
チンヌク ジューシー
ナーベラー ンブシー
タコライス
スクガラス
テビチ ソーキ ラフテー
イナムドゥチ ヒラヤーチー



いっぺーまーさん!



あぶらひか や さいおほ
油控えめ お野菜多め
たいせつ
ちょっと大切な おまじない

きみ た きみ
君が食べたものが 君をつくるよ
おお わ かんしゃ
大きな輪に 感謝して さあ いただきます!

よる かぞく
夜は家族で くわっちーさびら～
いつも笑顔で ご飯に感謝
食べて話して パワー満タン
ちゃんと残さず くわっちーさびたん



いつもみんなで くわっちーさびら～
か え がお はん かんしゃ
交わす笑顔で ご飯に感謝
うちなーフード くんち満タン
ちゃんと残さず くわっちーさびたん

いのち かんしゃ
命に感謝 にふえーでーびる

動画を見ながら
歌とダンスを
楽しく覚えよう!

