

まめ吉体操 ～100周年食育バージョン～

作詞 まめ吉&ダメ吉

作曲 高崎 真介

振付 愛知県健康づくりリーダー連絡協議会 西三河南部ブロック岡崎支部

ぼく きち た だいす けんこうねが
僕はまめ吉 食べるの大好き みんなの健康願うよ

やさい まいにち た げんき
野菜を毎日 たくさん食べよう からだが元気になるんだよ

ベジファースト※1 たすベジ※2に 3ベジ※3朝ベジ※4だ

おうちに野菜 ベジストック※5 いつでも食べれるよ

まめになろまい やってみまい まめになろまい やってみまい

みんな優しい おかざき



ぼく きち た だいす けんこうねが
僕はまめ吉 食べるの大好き みんなの健康願うよ

ぼく す まち おかざき きょうどりょうり し
僕の住む街 岡崎の 郷土料理を知ってるかい

いがまんじゅう はちちょうみそ にみそ やきみそ
いがまんじゅう 八丁味噌 煮味噌に焼味噌だ

じもと しょくざい た ちさんちしょう
地元の食材たくさん食べよう 地産地消※6だよ

まめになろまい やってみまい まめになろまい やってみまい

あたたかなまち おかざき

- ※1 ベジファースト：食事で最初に野菜から食べること
- ※2 たすベジ：いつもの食事に、野菜のおかずを1品プラスすること
- ※3 3ベジ：朝食、昼食、夕食の3食（毎食）野菜料理を食べること
- ※4 朝ベジ：朝食に野菜を食べること
- ※5 ベジストック：家に野菜を常備すること
- ※6 地産地消：地域で生産されたものを、地域で消費すること