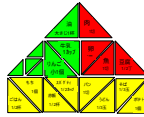


## 折紙ダイエットハウス (1600kcal)



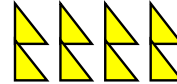
作詞 明武 千智太  
 千野 とし子  
 作曲 明武 千智太  
 編曲 中富 秀俊

折紙。バランス。食べよう！みんなで。おいしく、楽しくね！

1. お食事楽しく食べましょう。折紙1枚100kcal (キロカロリー)。  
 「黄色」の折紙主食です。お芋も一緒の仲間です。  
 「赤色」折紙メインディッシュ。魚にお肉にお豆腐、卵。  
 「<sup>みどり</sup>緑色」の仲間はいっぱいだ。牛乳、フルーツ、野菜にお味噌。  
 油も緑の仲間です。じょうぶな家を造りましょう。



2. 折紙1枚100kcal。「黄色」の1枚目安です。  
 ご飯と赤飯、お茶碗半分。折紙1枚一緒です。



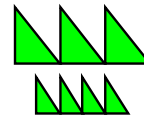
うどん、おそばは<sup>さんぷんのいちたま</sup>1 / 3玉。お餅は1枚、パン<sup>じゅうぶんのいっぴん</sup>1 / 10斤。

茹でパスタは、コップ半分。お芋はじゃんけん「グー」ですよ。  
 (黄色は)合わせて、ご飯4杯分。じょうぶな土台を造りましょう。

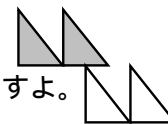
3. 折紙1枚100kcal。「赤色」1枚目安です。  
 お肉は手のひら半分です。魚も同じだ半分だ。  
 お豆腐「グー」の大きさです。卵は1個Lサイズ。  
 お肉は食べ過ぎ注意して。お魚、納豆食べましょう。  
 栄養満点、卵です。バランスよい家造りましょう。



4. 「<sup>みどり</sup>緑色」も1枚目安です。牛乳1杯ワンカップ。  
 フルーツじゃんけん「グー」ですよ。油は大さじ1杯よ。  
 最後の折紙4等分。野菜は3枚、朝・昼・夕。  
 1日手のひら、両手分。残りは1枚お味噌です。  
 味噌汁1杯、梅干大。お食事楽しくいたしましょう。



5. お菓子と飲み物「灰色」です。雨雲、嵐だ、台風だ。  
 「<sup>しろ</sup>白色」はスポーツ、動きましょう。引き算「灰色」消しますよ。  
 野菜をたくさん食べましょう。ご飯もたくさん食べましょう。  
 油とお砂糖、控えめに。じょうぶな家を造りましょう。  
 嵐に負けない、ダイエットハウス。バランス良い家できました！



折紙。バランス。食べよう！みんなで。おいしく、楽しくね！

(折紙16枚 = 1,600kcalの目安量とバランスが覚えられる歌です。)