作词：中村恵

作曲：佐々木宏人

(ララララ朝だ！ ララララ

(啦啦啦啦早上了！ 啦啦啦啦

ララララ 朝だ！ ララララ

啦啦啦啦早上了！ 啦啦啦啦

ララララ起きよう！)

啦啦啦啦即刻起床！)

まぶたを開けて　さわやかお目覚め

睁开忪惺的双眼 神清气爽迎接早晨

(ララララ朝だ！　ララララ起きよう！)

(啦啦啦啦早上了！ 啦啦啦啦即刻起床！)

キラキラ朝陽　地球におはよう

朝阳熠熠生辉 正与地球说早安

(ララララ朝だ！　ララララ起きよう！)

(啦啦啦啦早上了！ 啦啦啦啦即刻起床！)

あらあら　お腹がグルグル歌ってる

哎呀哎呀 肚子正咕噜作响地唱歌

あれれれ　頭がクラクラ踊る

哇呀呀呀 脑袋天旋地转在跳舞

忘れず食べよ　今日の朝ご飯

今天的早饭 可别忘记吃哟

(ララララご飯！　ララララ食べよう！)

(啦啦啦啦早饭！ 啦啦啦啦要吃哦！)

和食に洋食　何が出るかな？

日餐和西餐 到底要做哪一种？

(ララララご飯！　ララララ食べよう！)

(啦啦啦啦早饭！ 啦啦啦啦一起吃吧！)

ご飯に納豆　味噌汁　のり　玉子

纳豆拌饭 味增汤 紫菜 鸡蛋

トースト　サラダにオムレツ　ミルク

吐司 沙拉配煎蛋卷 牛奶

さあ　いっぱい食べようよ

现在 放开肚子去吃个饱吧

早起きできた　ごほうび

这就是早早起床的 奖励

ほら　みんなで食べようよ

快来 大家都一起来开吃吧

お昼までもつよう

才有力气坚持到中午

今日は日曜　ママの手伝い

今天是星期日 帮妈妈做饭

(ララララ料理！　ララララ作ろう！)

(啦啦啦啦料理！ 啦啦啦啦动手做！)

自分で作る特性朝食

自己动手做特制早饭

(ララララ料理！　ララララ作ろう！)

(啦啦啦啦料理！ 啦啦啦啦动手做！)

まな板　包丁　上手に使いましょ

砧板 菜刀 使用的很熟练

火の元用心　味付け注意

用火小心 注意调味

見た目はよくないけど

尽管卖相不好看

味見で自信回復

品尝就恢复信心

初めての作品は

第一次的作品

なかなかの上出来

还是挺美味的

食後はお皿洗い

饭后洗刷餐具

片付けも料理のうち

清理也是料理的一部分

汚れた食器だって

即使是脏兮兮的餐具

ピカピカになるから

会成为闪闪发亮的

好き嫌いは仕方ないけど

喜欢还是讨厌都可理解

食べ残しは絶対ダメ

吃剩早饭是绝对不可以

すべてのものに感謝忘れず

不要忘记感谢一切

両手合わせていただきます！

双手合十说声：我要开动了

ミルクはカルシウムが

牛奶充满钙元素

野菜はビタミン豊富

蔬菜富含维生素

大豆はタンパク質

大豆蛋白质含量高

バランスも大切

营养均衡也很重要

一日の始まりに

一日之计在于晨

腹ペコじゃ物足りない

饿着肚子吃不饱

体を動かすには

想让身体动起来

おいしい朝ご飯

就要美味的早饭