

KAI, IRON & TANGATA

#WORLDIRONWEEK



1. Tautoko ai te kai i tō tātou mōhio ki
ō tātou tinana.

3. Kia kainga te rino mā te kai, ka
memeha ki ō tātou whēkau iti. Ka
pai kē atu te memeha mēnā ka āpiti
kai e kikī ana i te huaora C.

5. Ka tautoko te hāora i tō te
tinana whakapeto i te ngoi nō roto
i ngā kai. Nō konei te ngoi ki te
tākaro, ki te mahi, ki te whakatā,
ki te whai wā ki ō tātou whānau,
hoa hoki.

2. Inarā, te tino, ka kitea i roto i ā
tātou kai, he mea tautoko i ō tātou
puna ngao e ora ai tātou.

4. Ka tautoko te rino i te hanganga
mai o ngā pūtau toto whero, e kawē
nei i te hāora ki ngā pūkahukahu
me te toenga o te tinana.

6. E pūmau ai te hononga ki ō tātou
tinana, e whakamana ai hoki tātou i
ō tātou tinana, me kai ngā momo
kai kikī ana i te rino rā atu, rā
mai!