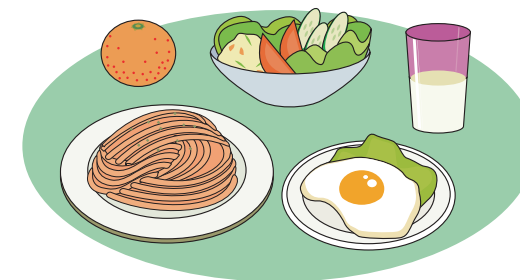
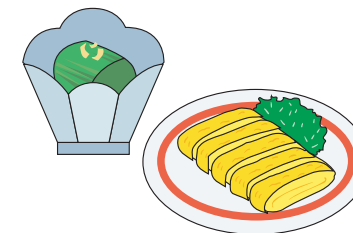
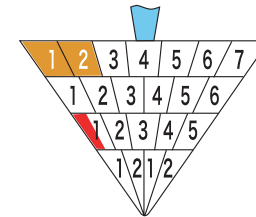


バランスよく食べるには

- ①・・・食べたものをコマにうめていき、不足しているものを見つけます。
- ②・・・不足しているものを、補うようにしましょう。
- ③・・・お昼だけで補えない場合は、その日の夕食や翌日の朝食で補うようにしましょう。



普段からうどんやどんぶりなどの単品だけではなく、副菜などもプラスして食べるようにしましょう。

～コマがバランスよく回るように
心がけましょう～

