



4月～6月用

毎月 19 日は食育の日



太りすぎない
やせすぎない



～体重測定で確認を。～

自分の食生活を見直ししてみましょう。

- 食べ過ぎていませんか??
- お菓자에偏っていませんか??
- 朝食は食べていますか??