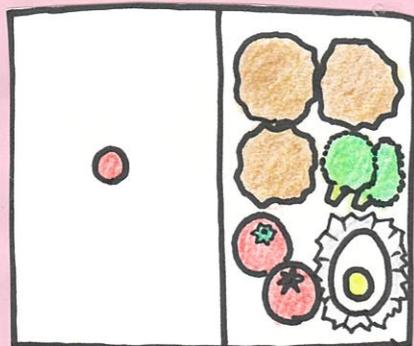


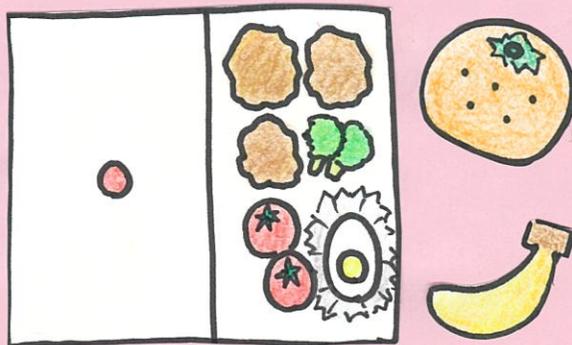
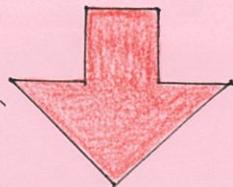


{ケンコウへの第一歩!}

お弁当編



バランスは
良いけれど...



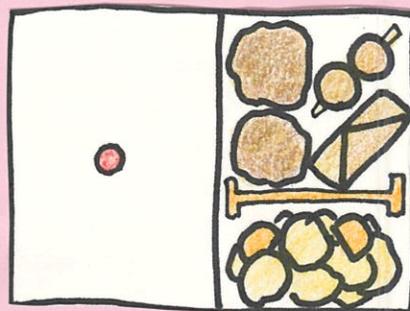
お弁当で一日分の
フルーツを!!

↑
④

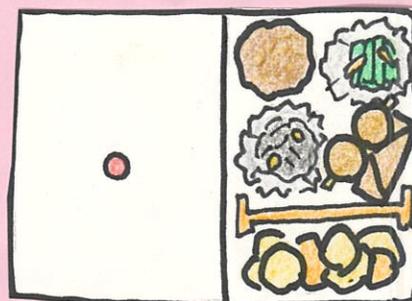
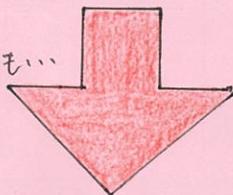


{ケンコウへの第二歩!}

お弁当編



お弁当、
ちやんと茶色いかも...



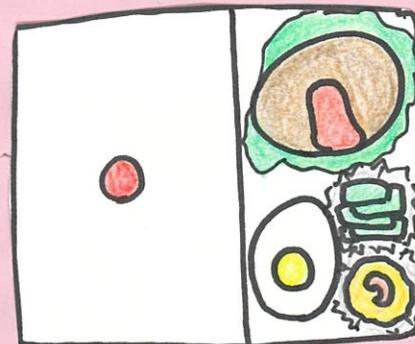
野菜や海藻は、
冷凍食品でも!!

↑
②

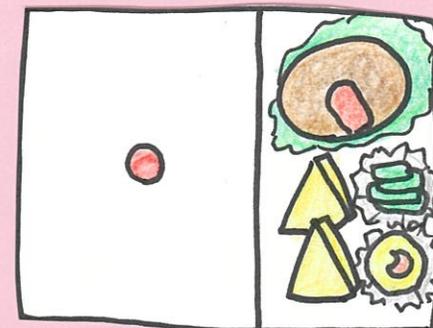
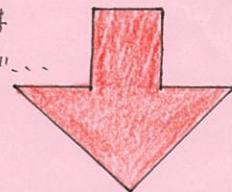


{ケンコウへの第一歩!}

お弁当編



バランスは
良いけれど...



おかずの一品を、
たまにはチーズに!!

↑
③

山折り①

令和7年度
文教大学実習生作成

の
り
し
ろ