

佳作【SNS部門】

takeko711 様



自分自身の食に関する目標(食のみらい宣言)

健康のために1週間毎日1品野菜の副菜をつくる

目標達成に向けた実践活動についてのコメント

主食主菜だけだと食卓が茶色くなりがちですが、
副菜が一品あるだけで色どりが増え、
主食の量も少し減り、心身ともに健康になれそうです。