



4月の栄養だより



4月になり新学期が始まりましたね。環境が変わるタイミングは生活習慣を変えるチャンスです。小さなことからでも何か目標を立ててやってみませんか？宣言することで実行に移しやすくなります。是非スタッフに宣言してみてください。ちなみに私は休日にウォーキングをすることを目標にしました(▽)

さんしょく

朝食 昼食 夜食

うんどう

きんしゅ

NO

きんえん

ゆっくり

こもいに

かんしょく

やさい

そくてい

じゅんばん

ばらんす

げんえん

今年の目標！

Blank area for writing goals