

谷折り

山折り

山折り

小平市からの
お知らせ



や



だけじゃなく



免疫力を
アップする

野菜をプラス

大切なカラダへ 主食・主菜・副菜のそろったお食事を

ぶるべー



やさしい
を食べてよう

野菜は1日350g

谷折り

山折り

山折り

小平市からの
お知らせ



や



だけでなく



肉・魚
卵・豆

おかず
を食べよう

パフォーマンスをアップする

たんぱく質のおかずをプラス

大切なカラダへ 主食・主菜・副菜のそろったお食事を

ぶるべー

