



食生活最適化ワーク

今までのレッスンで実践してみたいことを振り返りましょう。

--

各項目ごとできそうなことを振り返りましょう。

常備菜・下準備	
献立	
素材を厳選すること	

目指せそうな食卓をイメージしましょう。

	朝ごはん	昼ごはん	夕ごはん
全体のムード。 毎日の雰囲気。 叶えたいこと・・・など	所要時間()分	所要時間()分	所要時間()分
最楽メニュー			

振り返ってみていかがでしたか?何か浮かんだらメモしましょう!

--