



働くママのためのていねいな時短入門講座「すくすく」第2回目

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!

--