

毎月19日は食育の日。
食べることは、
生きること。

はお弁当 ランチ じゃない めま せんか

食育の日19日を
きっかけに、自分や身近な人の
健康な心と体について考えてみましょう。

「子どもは育つ」
「大人は変わる」

写真は、いつも仕事を頑張っている旦那様のために、
奥様が栄養バランスを考え、愛情と想いの詰まったお弁当です。

お弁当をすることで

- 🌸 バランスの良い食事を心がけることができます
- 🌸 食べる量を把握することができ、残菜量減少！
- 🌸 おいしい・うれしいを感じ、幸せになれます
- 🌸 弁当の向こう側の作り手の存在に気づき、感謝の気持ちが芽生えます

職場で食べることで

- 🌸 会話をしながら楽しい食事ができ、仲間も増えます
- 🌸 自宅と職場の往復で排出される炭素を抑えカーボンニュートラルやガソリン節約にも！