

# 家族と一緒にの食事に心がけていますか？

家族で食べる食事は、ひとりで食べる食事よりおいしく感じませんか？みんなで同じ食事をとることで、会話が弾み、ゆっくり味わって食べることができます。こころとからだの栄養になる、家族だんらの食事時間を増やしていきましょう。

