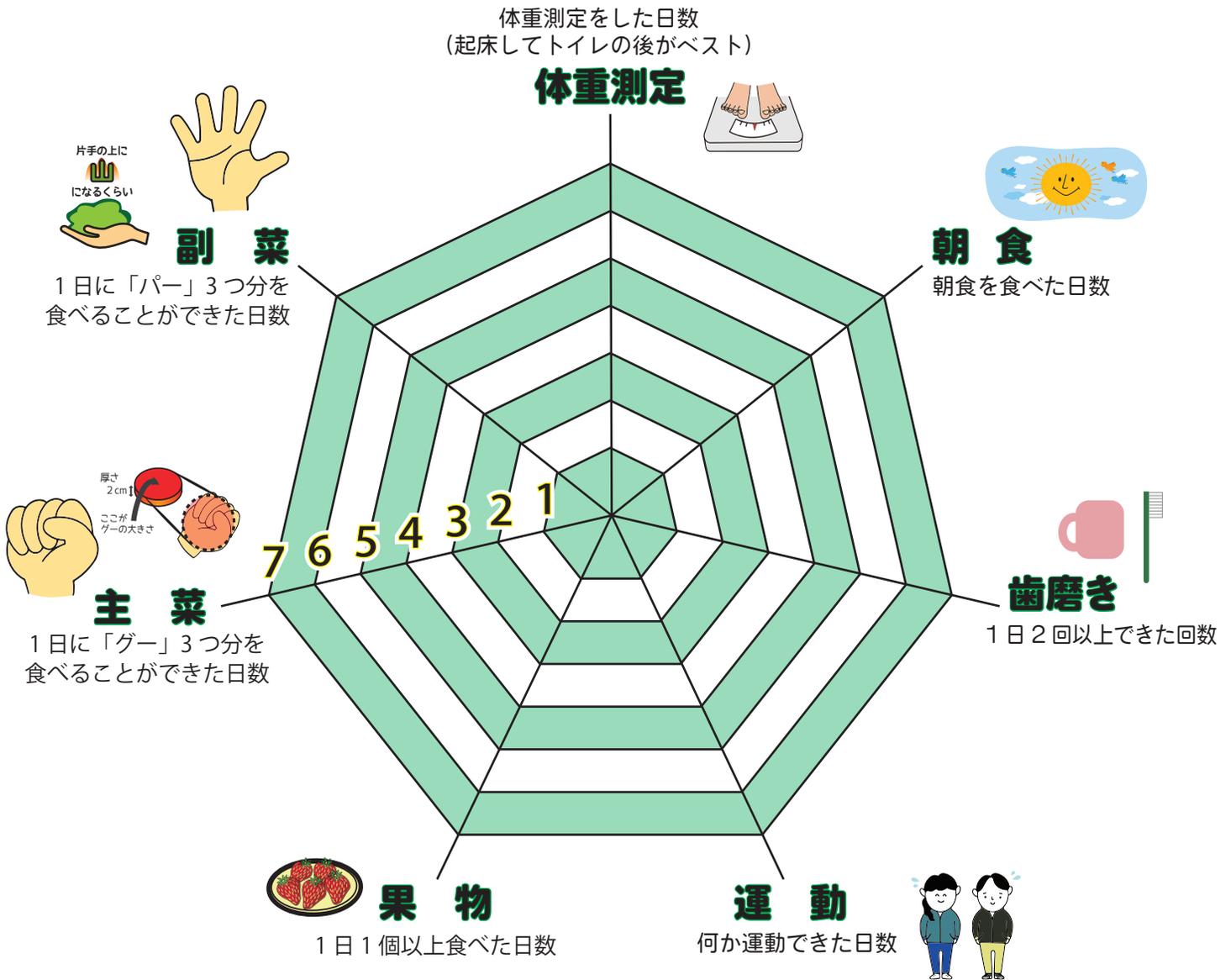


生活習慣レーダーチャート

ちばの食材を使ったおいしいごはんをよく噛んで味わって食べよう

生活習慣を振り返ってみましょう
1週間で何日できたかグラフで診断してみましょう



チェックしてみて
どんなところに
気がつきましたか？