

# タペストリー (食事バランスガイド)



## 実物大 食事そのまんま 食材カード

食材カード(左下)以外にも

『ちょっぴりごちそう編』『幼児食編』『手軽な食事編』(右下)があります。  
(裏面には材料、分量、作り方等が書いてあり磁石がついています)

