

西陵高校のみなさんへ



みなさん 元気にお過ごしでしょうか？

今日も静かな西陵高校をみつめています・・・

こんにちは 学校の前の  エフエックスです！！

さて、この期間 心配なことの一つが食事のバランスです。

インスタント食品やお菓子などに偏っていませんか？

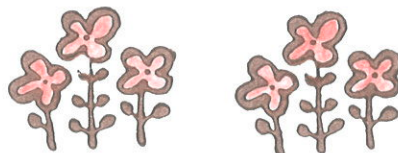
これを機に、自分でお手軽なお料理からチャレンジしてみるのも  
楽しいかもしれません。まずは「野菜たっぷりおみそ汁」なんて  
どうでしょう♪

運動不足になりがちな今、食事のバランスは心身の健康に  
不可欠ですよ。

みなさんの元気な笑顔に再会できる日を楽しみにしています。

もうすぐ桜も開花しますね・・・

時々 青い空を見上げて 春の息吹を感じましょう！！



エフエックス一同より