

④ 食べた食材を確認しよう

★夕食後毎日にやること



1. 「食事編：
バランスの良い食事」
ボタンを押す。

2. 「挑戦」ボタンを押す。

3. 画面を少しずつ下に
スクロールしながら概要を
読む。

4. 今日食べた**食材すべて**の
ボタンを押して(色が水色
に変わる)**最後に**
「**チェック**」ボタンを押す。



④ 食べた食材を確認しよう

★夕食後毎日にやること



9

5. お題達成画面が表示されたら「閉じる」ボタンを押す。

6 「←」を押す。

7. ホーム画面に戻ったことを確認する。

