

タニタ食堂へ

6 班活動報告
令和 2 年 1 月 7 日

東京丸の内のタニタ食堂に行ってきました。

低カロリーで塩分控えめの一汁三菜の定食。野菜を多く使ったタニタ食堂の食事というだけで健康になれる様な気がします。食後、運動機能測定、体組成測定をしてもらって筋肉量がどうの！体脂肪率がどうの！とお互いの結果表を見ながらひと盛りおしゃべり。

次は隣のビルにある出光美術館で“日本における焼き物”展、縄文時代の初め一万六千年前から現代のものまで見応えのある展示を見て豊かな気分で帰宅しました。

図みに 13 日と 14 日のメニューはこんな感じ!!

