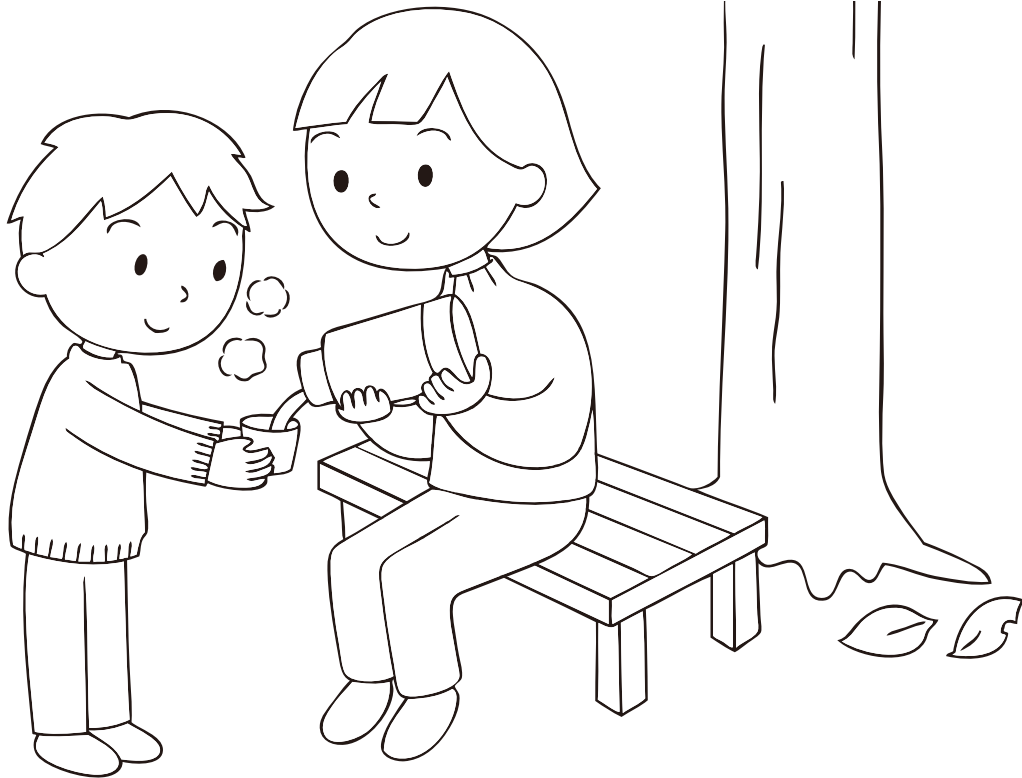


おでかけは マイボトルで エコさんぽ

リユース（再利用）、リサイクル（再生利用）をする前に、ゴミの発生を抑えるのがリデュース。お出かけには、ペットボトルや缶などの使い捨て容器に頼らず、マイカップやマイボトルを持参すればエコ散歩が実践できます。



はるのななくさで ことしも げんきづくり

「春の七草」とは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロのこと。これに、季節の野菜をたっぷり入れた「七草がゆ」で、冬場に不足しがちなビタミン類を補給しましょう。

