



## 手抜きも、愛だ。

おやおや、こんなところに森三中の村上さん。  
家族の健康のためにと、日々の料理にお疲れ気味。  
すると、何か耳元でささやかれたような気がしました。  
「好きなことなら、長続きするよ。」  
彼女は気づくのです。  
つつい、頑張りすぎていた。  
本当は、自分が笑顔でやれる範囲のことを、  
ほどほどにやるくらいが、ちょうどいいのだ。  
本日7月26日は、親子の日です。  
カンタンでヘルシーなおやつを食べながら、  
親子の時間を思いっきり楽しんでみませんか。  
たとえば、甘くて栄養豊富な、  
ゼスプリのキウイフルーツをシェアしよう。