

3・1・2

えい しょう 栄養 バランスのとれた
しょく じ 食事をつくろう

+0 お弁当法

3・1・2ってなんの数字？

とう ぶん とき しゅ しょく しゅ さい ふく さい あらわ
お弁当を6等分した時の主食・主菜・副菜を表したものです

しゅ しょく
主食・3

からだ げん
体のエネルギー源
になります

ごはん、パン、めん
など

しゅ さい
主菜・1

体をつくる
“もと”になります

魚、肉、卵などを
メインにした料理

ふく さい
副菜・2

ちよう じ ととの
体の調子を整えます

野菜を
メインにした料理

※イラストは小学生の平均である600mlお弁当箱の実際の大きさです。(高さは2.5cm程度目安)

れい
+0

お弁当はつくってくれた人の大切な「思い」です。
かん しゃ 感謝の「おいしい」と気持ちを伝えましょう



むつ保健所

み め えい よう
見た目も栄養バランスもばっちり!

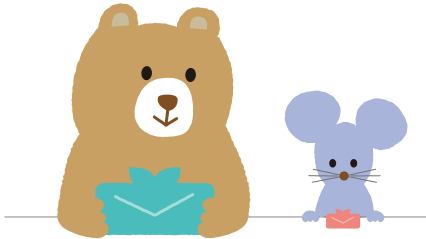
あい こと ば
合言葉は

おいしそ

お弁当づくりの5つのポイント!今日のお弁当はどうか?毎日チェックしてみよう!

おお
大きさぴったり!

自分にとってぴったりのサイズを選びましょう



■お弁当サイズの目安

年齢	男性	女性
6~7歳	500ml	500ml
8~9歳	600ml	600ml
10~11歳	750ml	700ml
12~14歳	900ml	800ml
15~17歳	950ml	850ml

やってみよう! お弁当にお水を入れて
自分のお弁当のサイズを確認してみよう

い
いろどりよく

いろどりよく、おいしそうに
仕上げましょう



しゅ しよく しゅ さい ふく さい
主食、主菜、副菜

主食3、主菜1、副菜2の割合で料理を
詰めましょう



ちが ちよう り ほう
それぞれ違う調理法

同じ調理法(特に油を多く使った料理)は
1品にしましょう



うご
動かない

動かないように
しっかり料理を詰めましょう

