

# バランスのいいお弁当を作ろう!

## 合言葉は「お・い・し・そ・ろ」

### お 大ききピッタリ

お水を入れて、自分のお弁当のサイズを確認してみよう!

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

### い いろいろよく



### し 主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2



### そ それぞれ異なる調理法



### う うごかない



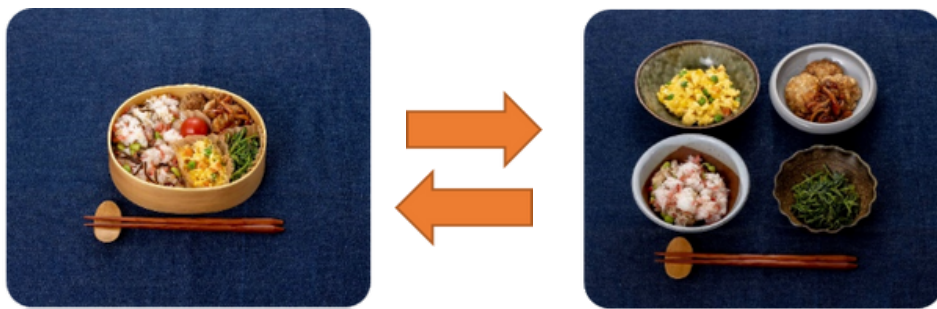
# 弁当作りのまえにチェック!

## □ 朝食は1日のはじめの大事なスイッチ

朝食を食べて脳と体をめざませると、朝から勉強に集中できる

## □ 主食・主菜・副菜は1食単位の料理の組み合わせ

お弁当で適量が分かったら、いつもの食器でもおなじように考える



○1食の組み合わせ例：「主食1品、主菜1品、副菜2～3品」

○上記組み合わせに、1回は牛乳・乳製品や果物をプラスしましょう。

## □ 食中毒に気をつける



手をキレイに



完全に火を通す



生ものは避ける



防腐効果食品  
を入れる



汁気をよく切る



冷めてからフタ