



# さあ、お弁当もって 出かけましょう！



爽やかな、気持ちの良い春です！ お花見の季節です！  
今年は身体に優しい手作り弁当をもって、いつもと違うお花見してみませんか？

## 1、さて、お弁当箱の大きさはどうしましょう？

どのくらいの大きさのお弁当箱にするかも思案するところですね！



お弁当の大きさの目安	
幼児	300～400ml
小学校低学年	500～600ml
小学校高学年	600～700ml
中高生・大人	700～800ml

1食に必要なエネルギー(kcal)  
≒お弁当箱の容量(ml)

あくまでも目安です。  
オカズにより変わりますので  
ご注意を！

## 2、栄養バランスの整ったお弁当って？



キーワードは3：1：2、**主食3：主菜1：副菜2**の割合で  
お弁当箱に詰めればOK

主食 3	主菜 1
	副菜 2

## 3、さあ、オカズを作りましょう！



ポイントは・・・

★ **思わず手が出るような美味しそうな色合いにする**

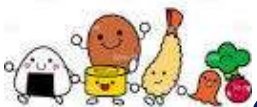
トマト、人参、ブロッコリーなどを使うと色合いと同時に野菜も摂れるので  
一石二鳥！！

★ **味に濃淡をつけて、濃い味ばかりにならないようにする**

ケチャップやマヨネーズ、カレー粉などを使用することで減塩効果あり！

★ **揚げる・炒める・焼く・煮る・蒸すなどバラエティー豊かな料理にする**

エネルギーの摂りすぎを抑えることが可能！



お弁当箱にオカズを詰めて  
さあ、お花見にしゅっぱ〜つ！

