



ヘルシー弁当を作ってみよう☆

◎簡単ヘルシーお弁当のコツ「お・い・し・そ・う」

☆「お」大きさぴったり

食べる人に合ったサイズの弁当箱を選ぶ！

弁当の容量(ml) = エネルギー(kcal)

※お弁当箱の底に書いてある容量(ml)をチェックしてください☆

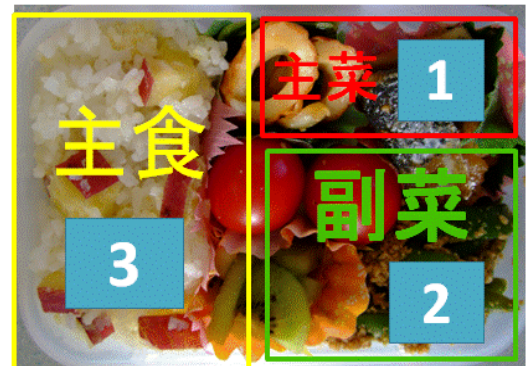
年齢(歳)	1~2	3~5	6~7	8~9	10~11	12~14	15~17	18~29	30~49	50~69	70~
男性(ml)	350	400~450	500	600	750	800	900	850	850	750	670
女性(ml)			450	550	700	750	700	600	600	600	550

☆「い」いろいろよく

何よりも大切なことは、おいしそうで、きれいなこと

☆「し」主食3：主菜1：副菜2

この割合でおかずを詰めると、栄養のバランスがよくなります！



詰める順番は、

- ① 主食(ごはん)から詰めて、
- ② 主菜を詰めて
- ③ 副菜で隙間を埋めましょう。

ごはん暖かいうちに容器に詰めましょう。
おかずはしっかり冷ましてから詰めましょう。

☆「そ」それぞれ異なる調理方法で

同じ調理法のおかずを重ねない

揚げ物や油を使った料理ばかりにならないように注意しましょう。

☆「う」動かない

料理が動かないようにしっかり詰める

