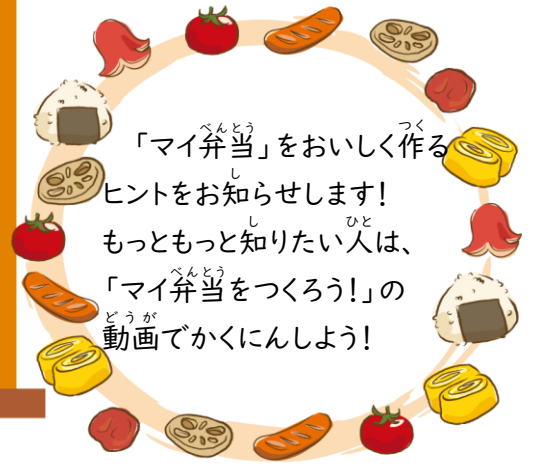




しょくいく 食育ニュース



「マイ弁当」をおいしく作る
ヒントをお知らせします!
もっともっと知りたい人は、
「マイ弁当をつくろう!」の
動画でかくにんしよう!

●お弁当箱をえらぶ時は、



大きさは一回の食事にひつようなエネルギー量(kcal)と同じ大きさ(ml)をえらぼう。

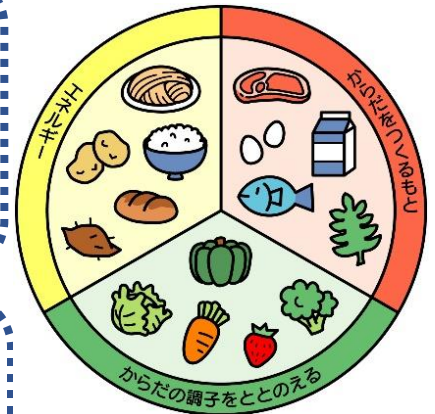
例 小学生中学年の場合 650kcal = 650ml の大きさのお弁当箱になるね。

●こんだてをたてる時は、

えいようのバランスをとろう。3つの色のたべものは入っているかな?



- 黄・エネルギーになるたべもの
- 赤・からだをつくるもとになるたべもの
- 緑・からだの調子をととのえるたべもの



●お弁当につめる時は、

入れる量でエネルギーのバランスをとろう。ヒントは『3・1・2』!



- * しゅしよくは「3」.. ごはんなど
- * しゅさいは「1」.. 肉や魚、たまごなどをつかったおかず
- * ふくさいは「2」.. やさいや海そうなどをつかったおかず



3 : 1 : 2

出典: NPO 法人食生態学実践フォーラム

まほうの
あいことば...

けんこうミニメモ

ひとくち かいすう
一口でかむ回数は
30回をめざそう!



お

おおきさぴったり!

い

いろどりはきれい?

し

しゅしよくと しゅさいと ふくさいと

そ

それぞれの〇〇〇〇〇〇があるよ

う

うごかないようにできたよ!