

3・1・2 + 0 お弁当法

3・1・2ってなんの数字？

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

主食・3

体のエネルギー源になります

ごはん、パン、めんなど

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

栄養バランスのとれた食事をつくろう

副菜・2

体の調子を整えます

野菜をメインにした料理



+0

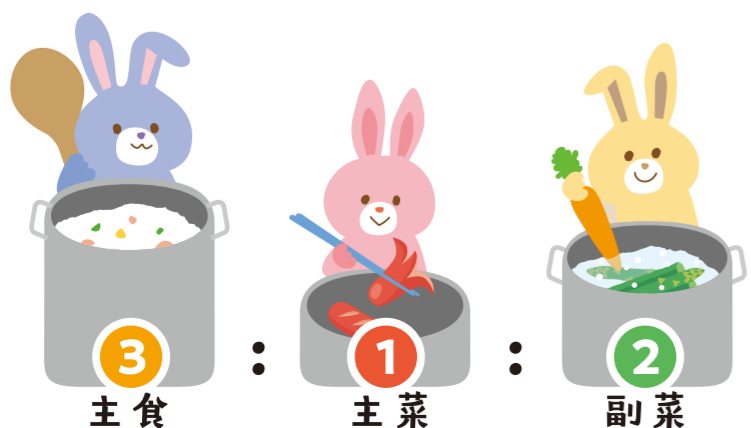
お弁当はつくってくれた人の大切な「思い」です。感謝の「おれい」と気持ちを伝えましょう



312お弁当法の

5つのルール

合言葉は「おいしそう」



- お** 大きさぴったり! (自分にとってぴったりのサイズを選ぼう)
- い** いろどりよく、おいしそうに仕上げよう
- し** 主食3、主菜1、副菜2の割合で料理を詰めましょう
- そ** それぞれ違う調理法でつくりましょう
- う** 動かないようにしっかり詰めよう