



バランス
ばっちり!

お弁当を作ってみよう!

① ^{しゅしゅく}主食・^{しゅさい}主菜・^{ふくさい}副菜をそろえよう!

^{しゅしゅく} 主食	^{しゅさい} 主菜	^{ふくさい} 副菜
からだを うごかす	からだを つくる	からだの ちょうしを ととのえる

② めやすは、^{おお}大きさと3 : 1 : 2!

まずは…

^{べんとうぼこ}お弁当箱の^{おお}大きさ = 1食分の^{しゅくぶん}エネルギー

めやす	3~5歳	6~8歳	9~11歳	11歳~14歳
	400ml	500ml	600ml	700~900ml



^{べんとうぼこ}お弁当箱を6つに分けて、
3 : 1 : 2の割合で^{わりあい}主食、^{しゅしゅく}主菜、^{ふくさい}副菜をつめると^{えいよう}栄養バ
ランスのとれた^{べんとう}お弁当ができてあ
がります!

③
5つの
ルール

は なやかな
いろどり

^{あか}赤、^き黄、^{みどり}緑、色とり
どりの^{べんとう}お弁当は^{えいよう}栄養
バランスばっちり!

ち ょうりほう
(調理法)

^に煮る、^や焼く、
^あ揚げるなど^{ちょうりほう}調理法
は^{かさ}重ねない!

お おきさ

^{べんとうぼこ}②のお弁当箱の
^{おお}大きさの^{めやす}目安を^{さん}参
考に^{こう}しましょう!

う ごかない

^{べんとうぼこ}お弁当箱に
^ますき間なく、^{きれ}きれ
いにつめよう!

じ ょうずな
くみあわせ

3 : 1 : 2
の^く組み^あ合わせを
^{わす}忘れずに!